

**Bildungsurlaub:  
Fortsetzungskurs: Gesundheitsförderung  
im (Berufs-)alltag**

**...durch Reduktion arbeitsbedingter  
Stresssymptome (durch Yoga) und Umsetzung  
einer modernen Vitalkost**

**Mo. 18.09., 10:00 Uhr - Fr. 22.09.23, 14:00 Uhr**

Unser (Berufs-)alltag ist oftmals sehr bewegungsarm geworden, daher nehmen körperliche Stresssymptome (Verspannungen, Steifheit u.a.) stark zu. Mit täglichen einfachen Übungen aus dem Hatha Yoga soll diesen Symptomen entgegengewirkt werden. Darüber hinaus erfahren Sie weiteres Wissen zur vitalstoffreichen Ernährung (z.B. Vitamin D / Haut & Haar Gesundheit / Viruserkrankungen) und setzen dieses in kurzen praktischen Übungen in der Lernküche um.

**Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist der Besuch eines Basisseminars bei Kirsten Müller ([www.meer-fasten.de](http://www.meer-fasten.de)) und viel praktische Erfahrung in vitalstoffreicher Ernährung. Die Hatha Yogaübungen in diesem Kurs sind als Präventionskurs anerkannt. Ein Zuschuss durch die Krankenkassen in Höhe von ca. 75 € ist nach Kursende möglich, wenn Sie in den letzten 12 Monaten keinen Präventionskurs aus dem Bereich Entspannung besucht haben bzw. Ihr Präventionsbudget noch nicht verbraucht haben.** Hierfür erhalten Sie am Ende des Kurses von der Kursleiterin eine separate Teilnahmebescheinigung, die Sie bei der Krankenkasse einreichen können, um einen Zuschuss zu beantragen. Die Anerkennung im Bonusprogramm Ihrer Krankenkasse ist zusätzlich möglich.

**Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich.**

Bitte tragen Sie bei den Yogaeinheiten sportliche Kleidung.

**Referentin:** Kirsten Müller  
Kirsten Müller ist Sozialwissenschaftlerin und hat sich auf Gesundheitsbildungsseminare und Betriebl. Gesundheitsmanagement spezialisiert. Sie ist im Bereich der Verhaltensprävention aktiv. Ihre Themenfelder umfassen Stressmanagement & Resilienz, Bewegung, vitalstoffreiche natürliche Ernährung & Fasten, Suchtprävention und Führungskompetenzen  
<https://www.meer-fasten.de/>



**Verantwortlich:** Jennifer Hein

**Kosten:**  
630,00 € im EZ DU/WC inkl. ÜN/VP  
590,00 € im DZ DU/WC inkl. ÜN/VP  
502,00 € Tagesgast inkl. VP



Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub anerkannt in:

- Niedersachsen
- Nordrhein-Westfalen
- Baden-Württemberg

**Denkhaus Loccum e.V.**

Hormannshausen 6-8 Tel: 05766 9609-0  
31547 Rehburg-Loccum info@denkhaus-loccum.de

[www.denkhaus-loccum.de](http://www.denkhaus-loccum.de)

**Ich melde mich verbindlich zu folgendem Seminar an:**

Ich bin damit einverstanden, dass folgende personenbezogene Daten in der EDV gespeichert und für interne Zwecke verwendet werden. Eine Übertragung an Dritte erfolgt nicht. Rechnungsrelevante Angaben werden zehn Jahre gespeichert.

**Thema:** Fortsetzungskurs: Gesundheitsförderung  
**Seminar-Nr.** E 046/23  
**Datum:** 18.-22.09.2023

**Name, Vorname:**

**PLZ / Wohnort:**

**Straße:**

**Telefon:**

**Fax\*:**

**E-Mail\***

**Geburtsdatum\***

**Rechnungsadresse, wenn abweichend:**

*\*Optionale Angaben*

**Zimmerwunsch und Verpflegung**

- Zimmer (Einzelzimmer DU/WC)
- Ich benötige ein rollstuhlgerechtes Zimmer
- Tagesgast:
- Ich möchte vegetarisch essen
- Ich möchte vegan essen
- Ich benötige Sonderkost, nämlich:

**Zahlungsweise**

- Ich möchte die Rechnung per Mail erhalten.
- Ich bin damit einverstanden, dass mein Name, meine Adresse und meine Telefonnummer in einer Liste der Teilnehmenden aufgenommen und diese Liste vor Seminarbeginn für die Bildung von Fahrgemeinschaften versandt wird.
- Ich bin damit einverstanden, dass ich E-Mails vom Denkhaus Loccum erhalte
- Ich akzeptiere die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) des Denkhaus Loccum

**Ort, Datum**

**Unterschrift**

**Denkhaus Loccum e.V.**  
Hormannshausen 6-8  
31547 Rehburg-Loccum

**Denkhaus Loccum e.V.**  
Hormannshausen 6-8  
31547 Rehburg-Loccum  
Tel. 05766-96090  
Fax. 05766-960944  
info@denkhaus-loccum.de  
www.denkhaus-loccum.de



## Gesundheit und Ernährung

**Bildungsurlaub:  
Fortsetzungskurs: Gesundheits-  
förderung im (Berufs-)alltag**

**Mo. 18.09. - Fr. 22.09.2023**



**Denkhaus  
Loccum e.V.**

Hormannshausen 6-8  
31547 Rehburg-Loccum

Telefon 05766 9609-0  
Fax 05766 9609-44

info@denkhaus-loccum.de  
www.denkhaus-loccum.de

[www.denkhaus-loccum.de](http://www.denkhaus-loccum.de)