

**Bildungsurlaub:
Fortsetzungskurs: Gesundheitsbildung
durch natürliche Vitalstoffe und
regeneratives Stressmanagement**

Mo. 06.11., 10:00 Uhr - Fr. 10.11.23, 14:00 Uhr

Aktive Entspannung, dazu eine bunte, vitalstoffreiche Ernährung sind neben der Bewegung die zwei wichtigsten Säulen für eine gesunde Lebensführung, um Ihre Leistungsfähigkeit und Arbeitskraft erhalten zu können.

Sie erfahren Hintergrundwissen zur vitalstoffreichen Ernährung (Fokus Fabrikzucker/ Getreide/ Fette/Tierprodukte) 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) und viel praktische Erfahrung in vitalstoffreicher Ernährung.

Dieser Kurs beinhaltet darüber hinaus einen Präventionskurs in Autogenem Training. 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.

Kleine Bewegungspausen runden das Kursprogramm ab.

Bitte daran denken: Voraussetzung ist definitiv ein Basiskurs

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

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: Gesundheitsbildung
Seminar-Nr. E 047/23
Datum: 06.-10.11.2023

Name, Vorname:

PLZ / Wohnort:

Straße:

Telefon:

Fax*:

E-Mail*

Geburtsdatum*

Rechnungsanschrift, wenn abweichend:

**Optionale Angaben*

Zimmerwunsch und Verpflegung

- Zimmer (Einzelzimmer DU/WC)
- Zimmer (Doppelzimmer DU/WC) mit: _____
- 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- bildung

Mo. 06.11. - Fr. 10.11.2023



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