

## Wie bin ich durch die Corona-Krise gekommen? Ein Seminar zur kritischen Selbstreflektion

Mo 19.08. ab 10:00 Uhr - Fr 23.08.2024 bis 14:00 Uhr

### 5 Tage Gesundheits-/ Bildungsurlaub mit Krankenkassenzuschuss -

Die kritische Aufarbeitung der Corona-Krise ist dringend geboten und erforderlich und nimmt somit in vielen Bereichen wie Politik, Gesellschaft und Medien entsprechend zu.

Es ist wichtig und richtig, sich selbst und sein eigenes Verhalten in der Pandemie kritisch zu hinterfragen. Das Seminar hat zum Ziel, sich seiner Stärken und Einflussmöglichkeiten auf das eigene Leben, aber auch auf sein Umfeld und seinen Lebensalltag bewusst zu werden und somit „krisenfester“ zu werden.

Es geht um das Realisieren der Handlungsfelder einer gesundheitsorientierten Lebensführung, vom Sinn der Primärprävention und damit der Verantwortung zur Selbstfürsorge für ein gesundheitsförderliches Leben, mit praktischen Hilfestellungen aus den Bereichen Resilienz- & Stressmanagement, Bewegung, Ernährung und Entspannung.

Dieser Bildungsurlaub beinhaltet einen Präventionskurs in multimodalem, kognitivem Stressmanagement. Ein Zuschuss durch die Krankenkassen (ca. 75 EUR) ist nach Kursende möglich, wenn Sie in den letzten 12 Monaten keinen Präventionskurs aus dem Bereich Stressmanagement besucht haben bzw. Ihr Präventionsbudget noch nicht verbraucht haben. Hierfür erhalten Sie am Ende des Kurses von der zertifizierten Kursleiterin eine separate Teilnahmebescheinigung, um einen Zuschuss zu beantragen. Die Anerkennung im Bonusprogramm Ihrer Krankenkasse ist i.d.R. zusätzlich möglich.

**Referentin: 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:** Gaby Kampe

**Kosten:**  
680,00 € im EZ DU/WC inkl. ÜN/VP  
630,00 € im DZ DU/WC inkl. ÜN/VP  
510,00 € Tagesgast inkl. VP



**Bildungsurlaub anerkannt für Niedersachsen, NRW und Baden-Württemberg**



**Online ansehen und anmelden**

**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:** Wie bin ich durch die Corona-Krise gekommen  
**Seminar-Nr.** E 111/24  
**Datum:** 19.-23.08.2024

**Name, Vorname:**

**PLZ / Wohnort:**

**Straße:**

**Telefon:**

**Fax\*:**

**E-Mail\*:**

**Geburtsdatum\*:**

**Rechnungsadresse, 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](http://www.denkhaus-loccum.de)



Follow us:

Instagram:



<https://www.instagram.com/denkhaus.loccum.ev/>

Facebook:



<https://www.facebook.com/Denkhaus.Loccum>



## Persönlichkeitsbildung

**Wie bin ich durch die Corona-Krise gekommen? Ein Seminar zur kritischen Selbstreflexion**

**Mo 19.08. - Fr 23.08.2024**



**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)