

**Bildungsurlaub-Basiskurs:  
Gesünder durch richtige  
Ernährung und aktive Stressbewältigung**

**Mo 18.03., 10:00 Uhr - Fr 22.03.24 14:00 Uhr  
Mo 25.11., 10:00 Uhr - Fr 29.11.24, 14:00 Uhr**

Aktive Stressbewältigung in Form von aktiver Entspannung, dazu eine vitaminreiche bunte Ernährung - das sind zwei wichtige Säulen für eine gesunde Lebensführung.

Sie sind die Basis für Ihre Lebensqualität. Oft nehmen wir diese Aspekte nicht ernst genug und müssen später möglicherweise die Konsequenzen dafür tragen. Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Wichtigkeit der beiden Säulen und hilft mit praktischer Umsetzung, Ihren Alltag gesundheitsfördernder zu gestalten und dadurch Ihre Leistungsfähigkeit und Arbeitskraft zu erhalten.

**Dieser Bildungsurlaub beinhaltet einen Präventionskurs in Progressiver Muskelentspannung. 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 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.

**Referentin:** Kirsten Müller

Kirsten Müller ist Sozialwissenschaftlerin und hat sich auf Gesundheitsbildungsseminare und betriebliches 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 pro Person:**

680,00 € im EZ DU/WC inkl. ÜN/VP  
630,00 € im DZ DU/WC inkl. ÜN/VP  
510,00 € 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:** Basiskurs: Gesünder  
**Seminar-Nr.**  E 074/24 März oder  E 075/24 November  
**Datum:**

**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)
- 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**

