Bildungsurlaub-Basiskurs: Gesünder durch richtige Ernährung und aktive Stressbewältigung

Mo 25.11. ab 10:00 Uhr - Fr 29.11.24 bis 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/

MEER FASTEN

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

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 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**

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

denkhaus
loccum | natürlich menschlich anders

Gesundheit und Ernährung

Bildungsurlaub - Basiskurs: Gesünder durch richtige Ernährung und aktive Stressbewältigung

Mo 25.11. - Fr 29.11.2024

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