



SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Bausteine für eine gute Gesundheit! – Verringern Sie Ihre Fehlzeiten!

Produktnummer
2024-41094K

Termin
10. Juni 2024
09:00 bis 16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer:in
307,00 € (inkl. Seminarunterlagen
und Mittagessen)

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Inhalte

- Immunsystem; Freie Radikale – versus Antioxidantien
- Der Atem – Richtiges Atmen in Theorie und Praxis
- Gedanken und Gefühle – Die Bedeutung unserer Gedanken zur Stärkung und Zielerreichung
- Bewegung – Wie viel davon, wie und wo?
- Entspannung und erholsamer Schlaf – Kneipp, Sauna, Meditation & Co.
- Erste Symptome – was jetzt?
- Möglichkeiten zur Selbsthilfe

Dozent:innen

Juliane Klein

Gepr. Präventologin, Burnout-Beraterin, Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK), Ernährungsberaterin, Trainerin für Gesundheit und Lebenskompetenz

Zielgruppe

Alle Personen, die erfahren möchten, wie sie ihre Ressourcen stärken und damit ihre Leistungs- und Lebensqualität steigern können

Ort

Studienhaus
Kaiserallee 12e
76133 Karlsruhe

[Google Maps](#)

Kontakt

Information

Stephanie Krenze
0721 98550-17
Stephanie.Krenze@vwa-
baden.de

Konzeption und Beratung

Stephanie Krenze
0721 98550-17
Stephanie.Krenze@vwa-
baden.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)