



Gesundheit lernen?



WELLNESS
INNOVATION
AWARD

2012

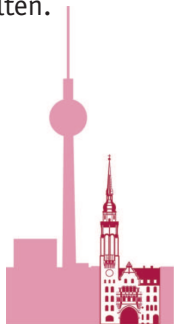
GEWINNER

Ist Gesundheit lernbar?

Was ist Gesundheit überhaupt?

- Nur das Fehlen von Krankheit?
- Oder doch mehr?

Gesundheit ist nicht selbstverständlich, aber wir können einiges dazu beitragen, durch unsere Einstellung und unser Verhalten.



www.stadtklostersegen.de

Gesundheit ist mehr

Dabei kann es nicht nur ums Funktionieren gehen. Wir wollen uns schließlich auch im Alltag wohl fühlen, mit Familie, Freunden und Kollegen.

Es kann auch nicht Ziel sein, sich Jugendlichkeits- und Schönheitsdiktaten zu unterwerfen.

Gesundheit ist Kraft zum Leben! (Karl Barth)

Vieles wissen Sie bereits über Gesundheit und gesundes Verhalten.

Vom Patienten zum Regisseur der Gesundheit

Darum stellen wir ein Training vor, das auf Befähigung setzt:

- Entdecken und Mobilisieren der eigenen Stärken
- Sich Ziele setzen und sie erreichen
- Umgang mit schlechten Stimmungen und Stress
- Glücksmomente bewusster wahrnehmen und genießen
- Selbstbewusst und freundlich miteinander umgehen

Erfahren Sie an diesem Abend, wie ansteckend Gesundheit sein kann!

Was: Infoabend zum 2012 preisgekrönten Training für Gesundheit und Lebenskompetenz des Berufsverbandes Deutscher Präventologen

Wann: Do, 7.11.2013 19-21

Wer: Martina Rudolph, Wellnesstrainerin, und Dr. Karl-Adolf Zech, Präventologe

Wieviel: freiwilliger Beitrag

Wo: Stadtkloster Segen
Schönhauser Allee 161,
10435 Berlin

Anmeldung erbeten unter
Info@robust-durchs-leben.de
oder 444 17 33 (AB)

