

Tagesseminar am 14.09.2024

Von 10.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung bis: 09.08.2024

Veranstaltungsort: Köln Maternushaus

15 TN-Begrenzung

Referentin: Birgit Junkers

Gesundheits- und Bewusstseinstraining

„Die eigene Gesundheit in die Hand nehmen“

Ob wir wollen oder nicht, wir sind aufgefordert, uns mit gesundheitlichen, privaten oder beruflichen Belastungen zu arrangieren. Gut, dass wir hier aktiv werden können, um die Herausforderungen zu meistern, um unsere Balance zu finden und unsere Lebensqualität zu verbessern!

- Was bedeutet Gesundheit für mich? Wann fühle ich mich gesund?
- Welche Ressourcen in meinem persönlichen Umfeld können mir dabei helfen, gesund zu bleiben?
- Was haben Arbeit, Glück, Lebenssinn und Gesundheit miteinander zu tun?
- Wie bekommen wir die eigene Gesundheit wieder in den Blick, wenn die Anforderungen und Belastungen zu groß werden?
- Was können wir in der Selbsthilfegruppe für unsere Gesundheit tun?

Um diesen Fragen auf die Schliche zu kommen, beschäftigen wir uns mit der Entstehung von Stress, mit Stresserleben sowie mit hilfreichen Konzepten zur Gesunderhaltung, wie Resilienz und Salutogenese. Gemeinsam werden erste Interventionen zur Selbstfürsorge entwickelt.