

## HORIZONTE

Studientage, Fortbildungsangebote  
und Netzwerktreffen

### Gesund arbeiten, gesund bleiben








#### Workshop Gesundheit in Buttenhausen

*Gesundheitsbewusstsein. Wem es gelingt, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln und Arbeiten und Leben in der Balance zu halten, gelangt zu mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.*



<b>Inhalt:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Beschäftigung mit Themen rund um den Körper und die Psyche – Gesundheit wird erlebbar</li><li>- Es muss nicht immer gleich die Stunde Sport oder die perfekte Ernährung sein. Schon mit kleinen Änderungen können wir viel für uns tun.</li><li>- Wir beschäftigen uns mit den Fragen: Wie können wir Fehlhaltungen entgegenwirken, mit nur zwei Minuten am Tag unseren Körper für Stresssituationen besser vorbereiten oder welche Möglichkeiten bietet uns die Ernährung?</li></ul>
<b>Ziel der Fortbildung:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Teilnehmende erlangen ein Bewusstsein für die eigene Gesundheit und deren Auswirkung auf das eigene Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit</li></ul>

#### Weitere Informationen:

	<b>Referent/in</b>	Ernährungs- und Sportexperten der AOK
	<b>Zielgruppe</b>	Mitarbeitende, Externe
	<b>Max. Teilnehmerzahl</b>	14 Personen
	<b>Termin</b>	Mi., 5. Juli 2023, 9.00 – 16.00 Uhr
	<b>Ort</b>	Therapiesaal Buttenhausen, Münsingen
	<b>Kosten</b>	Mitarbeitende kostenlos, Externe 100 € (zzgl. MwSt.)
	<b>Anmeldeschluss</b>	14. Juni 2023