

Für euch
noch ein weiteres
Gesundheitsforum:

GESUNDHEITSFORUM IV:
Klimawandel
im Betrieb

kritische
akademie
inzell

GESUNDHEITSFOREN 2024

08. - 10. März 2024

GESUNDHEITSFORUM I

Beim **Wurfen**

Mehr gesunde Leichtigkeit
für Alltag & Arbeit

ausgebucht

06. - 08. Sept. 2024

GESUNDHEITSFORUM II

Mit **Bio-Hacks** zu einem
nachhaltig gesünderem
Arbeits- und Lebensstil

06. - 08. Dez. 2024

GESUNDHEITSFORUM III

Glücklich!
Fit und gesund im
Arbeitsalltag

FREITAG

14.15 Uhr	Begrüßung und Eröffnungsvortrag
15.40 Uhr	Kaffeepause
16.00 Uhr	Gesundheitsforen/Workshops
18.30 Uhr	Abendessen

SAMSTAG

08.00 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	Spannende Vorträge zum Thema mit interessanten Referent*innen
10.00 Uhr	Kaffeepause
10.20 Uhr	Gesundheitsforen
12.30 Uhr	Mittagessen
14.00 Uhr	Gesundheitsforen
15.40 Uhr	Kaffeepause
16.10 Uhr	Gesundheitsforen
18.30 Uhr	Abendessen

SONNTAG

08.00 Uhr	Frühstück und Abreise
-----------	-----------------------

Ballast abwerfen:

Mehr gesunde Leichtigkeit für den Alltag und die Arbeit.

Detox - „Entgiftung“ für Körper, Geist und Seele

Neue Energie und Lebensfreude tanken, Körperzellen verjüngen und das Immunsystem steigern. Durch einfache Bewegung, Kneipp-Anwendungen und eine gezielte Ernährung erfahren die Teilnehmer*innen im Gesundheitsforum eine tiefe Entspannung, die Steigerung der Vitalität und eine innere Zentrierung.

Dieses Gesundheitsforum ist speziell - es besteht besondere Gefahr, auf dauerhafte Veränderung des Arbeits- und Lebensstils.



Biohacking!

Mit Bio-Hacks zu einem nachhaltig gesünderem Arbeits- und Lebensstil

Biohacking ist die Optimierung von Körper und Geist. Sei gespannt, was ein Stück Butter im Kaffee damit zu tun hat und wie eine Brille beim Schlafen hilft!

Verpasse deinem Organismus ein gesundes Upgrade.

Durch bestimmte Reize in Sachen Ernährung, Fitness, Umwelt, Schlaf & Co. beeinflussen Bio-Hacks deinen Organismus und lösen dauerhafte Veränderungen in deinem Organismus aus. Das Tolle daran: es sind einfache, kleine und schnell umzusetzende Tipps! Im Gesundheitsforum zeigen wir dir, wie du mit einfachen Bio-Hacks in wenigen Schritten im Arbeitsalltag und zu Hause fitter, gesünder und leistungsfähiger wirst.



Glücklich! Fit und gesund im Arbeitsalltag.

Wie steigern ich die Ausschüttung der Glückshormone?

Glückshormone werden die Hormone genannt, die ein gutes Gefühl auslösen: Zufriedenheit, Entspannung, Freude oder einfach nur gute Laune. Endorphine, Serotonin, Dopamin und Co. sind aber nicht nur gute Laune-Hormone, sondern essenzielle Botenstoffe für Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag.

Die Botenstoffe werden meistens durch äußerliche Reize aktiviert. Im Gesundheitsforum zeigen wir dir, wie das geht!



Klimawandel im Betrieb

Gesundheit, Motivation und Leistungsbereitschaft von Menschen gehören untrennbar zusammen.

Nichts trägt zu unserem geistigen und körperlichen Wohlbefinden mehr bei als eine wertschätzende Gestaltung unserer sozialen Beziehungen. Soziale Anerkennung, Lob und positive Zuwendung, kooperative, respektvolle Zusammenarbeit im Privaten und im Beruf motivieren uns.

Ständige Konkurrenzkämpfe zehren an unserer Gesundheit. Was JEDER für seine eigene Gesundheit (und die der Kollegen/-innen) tun kann, wird in Vorträgen und Praxisworkshops das Gesundheitsforum 2024 gezeigt.





VERANSTALTUNGORT



Kritische Akademie Inzell
Salinenweg 45
83334 Inzell

ANMELDUNG UND INFOS

Zur Online-Anmeldung geht's hier:



--> bit.ly/gesundheitsforen_2024

Stiftung Bildung und Gesundheitshilfe
Salinenweg 45
83334 Inzell

Telefon: +49 (0) 8665 980 221
Telefax: +49 (0) 8665 980 5221

Web: www.kritische-akademie.de
E-Mail: pohlner@kritische-akademie.de

Nachhaltigkeit liegt uns am ♥ !



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem
Blauen Engel ausgezeichnet.

ICH NEHME AN DER VERANSTALTUNG TEIL

ANMELDEFORMULAR

Frau Herr

Name/Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

IG Metall Mitglied: Ja IG Metall Nummer: _____

Ich nehme an folgendem Termin teil:

Forum II (06. - 08.09.2024) – Anmeldung bis 15.07.2024

Forum III (06. - 08.12.2024) – Anmeldung bis 01.11.2024

Forum IV (12. - 14.07.2024) – Anmeldung bis 01.06.2024

In der Eigenbeteiligung von 90 € pro Person ist enthalten:

Unterkunft/Verpflegung/Seminargebühr

Bitte zurück an:

Kritische Akademie, Salinenweg 45, 83334 Inzell

E-Mail: pohlner@kritische-akademie.de

Fax: 08665/980-5221