



Fit im Beruf 2-Teiliges Online-Seminar

Termin: Mittwoch 17. und 31. Januar, jeweils 19.00 Uhr -21:15 Uhr

Mit dem Gesundheitskonzept nach Kneipp, unsere Leistungsfähigkeit erhalten und steigern.

Der Berufsalltag verlangt uns immer wieder viel ab. Deshalb ist es förderlich, wenn wir achtsam mit unseren Ressourcen umgehen. Mit geringem Zeitaufwand können Elemente aus dem Gesundheitskonzept nach Kneipp regelmäßig in den Alltag integriert werden. Dadurch können Sie Ihre Gesundheit stärken und Ihre Leistungsfähigkeit erhalten und steigern. In diesem praxisorientierten Seminar erhalten Sie einfache und gut umsetzbare Anregungen und Tipps, die im Tagesablauf und auch am Arbeitsplatz umgesetzt werden können.

Basis sind die fünf Elemente nach Kneipp. An diesen zwei aufeinander aufbauenden Abenden erhalten Sie Informationen und Anleitungen für

- Wasseranwendungen
- Ernährungstipps zum Thema Brainfood
- Heilkräuter zur Nervenstärkung
- Bewegung im Beruf
- Impulse für die Seele

Leitung/Referentin:

Andrea Grabherr, KAB Frauen und Gesundheit
Kneipp-Gesundheitstrainerin

Ort:

Online via Zoom

Kosten:

20,- €

Kostenfrei für KAB Mitglieder und für Frauen, die in den letzten 5 Jahren an einer Kurmaßnahme teilgenommen haben

Anmeldung:

Bis 15.01.2024 über die Homepage www.KAB-DRS.de