



Kompetenter Umgang mit unseren Ressourcen KÖRPERMANAGEMENT DURCH ERNÄHRUNG, BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG



Vortrag



Workshop
halber Tag



Workshop
ganzer Tag



Kursangebot



Hintergrund:

„Ein leidenschaftlicher Esser, der immer von den Gefahren des Essens für den Körper liest, hört in den meisten Fällen auf – zu lesen!“ (Churchill)

Zivilisationskrankheiten wie z. B. Bluthochdruck, Schlaganfall oder Stoffwechselstörungen gehen häufig mit Bewegungsmangel, Fehlernährung und Stress einher. Sie haben nur einen Körper, und diesen sollten Sie pflegen. Lernen Sie Ihren Körper kennen! Erfahren Sie, wie er Nahrung verwertet und warum es wichtig ist, was man isst. Lernen Sie, welche Bestandteile des Körpers die eigene Leistungsfähigkeit beeinflussen. Ein kompetenter Umgang mit unseren Ressourcen (Ernährung, Bewegung und Entspannung) hilft aktiv, unsere Gesundheit zu steigern und im Gleichgewicht zu bleiben.

Inhalte:

- Risikofaktoren und deren Folgen (Zivilisationskrankheiten)
- Grundlagen einer gesunden Ernährung
- Verbindung von Ernährung und Bewegung
- Aufrechterhaltung körperlicher Leistungsfähigkeit
- Einfluss von Stressfaktoren auf die Gesundheit
- Übungen zur aktiven Entspannung

Hinweis:

Bei der Buchung als Workshop, bitte legere Kleidung oder Sportbekleidung tragen. Bei einem Ganztagesworkshop bitte zusätzlich Matte und Decke mitbringen.

Empfehlung:

Damen sollten besser keinen Rock tragen.

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen
Hessenring 13a
64546 Mörfelden-Walldorf
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190
E-Mail: gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de