

DIE 3 EBENEN / GESUNDHEIT IM GLEICHGEWICHT

Was erwartet Sie in dieser Veranstaltung

Hier behandeln wir **wichtige Aspekte der körperlichen, geistigen und sozialen Gesundheit**. Es wird darauf eingegangen wie Sport und Ernährung eine positive Auswirkung auf Ihre Gesundheit haben können. Informationen zur Verbesserung der körperlichen Fitness sowie die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung stehen auf dem Programm.

Die Auswirkungen von schlechter Ernährung und Möglichkeiten in der Stressbewältigung beleuchten wir ebenfalls. Insgesamt umfasst diese Veranstaltung wichtige Aspekte der **Gesundheit: Sport/Ernährung - Wohlbefinden/ Stressabbau - Beziehungen /soziale Interaktionen**.

Ziel ist es, ein ausgewogenes Gleichgewicht von körperlicher, geistiger und sozialer Gesundheit zu erreichen, um das Wohlbefinden zu steigern.

Wissenswertes:

Teilnehmer:innen die im Gesundheits- und Sozialbereich tätig sind, können diese Veranstaltung im Rahmen der gesetzlich vorgeschriebenen Fortbildungsverpflichtung absolvieren.

Zielgruppe:

Personen die ihr Wohlbefinden im Kontext Arbeit vs. Gesundheit steigern möchten.

*Kurs-Anmeldung und weitere Informationen im Internet auf www.bfi-ooe.at/kurs/5701 sowie telefonisch bei der BFI-Serviceline unter **0732 / 6922 6922**.*

