



Wandern für die Herzgesundheit

Bildungsurlaub vom 05. bis 09.10.2020 So schützen Sie Ihr Herz vor den Gefahren durch Stress

Schon wieder Überstunden, Durcharbeiten ohne Pause und dann nach Feierabend noch die Hausarbeit. Stress am Arbeitsplatz, lange Arbeitszeiten und sitzende Tätigkeit ohne Bewegung sowie einseitige Ernährungsweise kann für Ihr Herz auf Dauer eine enorme Belastung darstellen. Zu den größten Risiken für das Herz zählt heute in vielen Berufen vor allem die eingeschränkte Möglichkeit, sich ausreichend bewegen zu können. Bei diesem Seminar zeigen wir Ihnen, wie Sie die Anforderungen im Beruf und Alltag leichter bewältigen können und durch welche Maßnahmen Sie Ihr Herz vor Gefahren schützen können.

- Sie erfahren, wie Sie sich im Alltag effektiv entspannen können.
- Bei täglichen Gesundheitswanderungen lernen Sie die positive Wirkung des Wanderns auf die Herzgesundheit kennen.
- In Fachvorträgen lernen Sie Wissenswertes über das Herz-Kreislauf-System, Herzkrankheiten und wie Sie sich herzgesund ernähren können.
- Sie diskutieren in der Gruppe die Bedeutung des Zusammenspiels zwischen Arbeit und Erholung zum Wohle Ihrer Gesundheit.

Die Bewegung in der Natur und kreative Einheiten während diesem Seminar unterstützen die tiefe Regeneration von Körper und Geist, so dass Achtsamkeit, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit für Beruf und Alltag nachhaltig gestärkt werden.



Die Anerkennung der Bildungseinrichtung in Nordrhein-Westfalen und Baden Württemberg liegt vor.

Wir bitten um schriftliche Anmeldung bis zum 05.09.2020.

LEITUNG
Christoph Diefenbach
Ref. f. ländliche Bildung

PEIS
529,00 Euro inklusive Verpflegung und Übernachtung

TERMIN
05.10.2020 bis 09.10.2020

KONTAKT UND ANMELDUNG

Evangelische Landjugendakademie
Dieperzbergweg 13 -17 | 57610 Altenkirchen/Westerwald
www.lja.de | info@lja.de | Telefon 0 26 81 / 95 16 0

