

Kontakt



- » **Prof. Dr. Regina Kostrzewa**
Professorin für Soziale Arbeit und Gesundheit,
1. Vorsitzende GesundheitsAkademie Nord e.V.
Jahrzehntelange Erfahrung in Beratung von
Unternehmen zur Gesundheitsvorsorge sowie
Führungskräfteschulungen, Trainerin Motivier-
ende Gesprächsführung und Mental Health
Ausbildung
- » **Sina Rade**
Pädagogin, M.A.
Referentin für Gesundheitsförderung

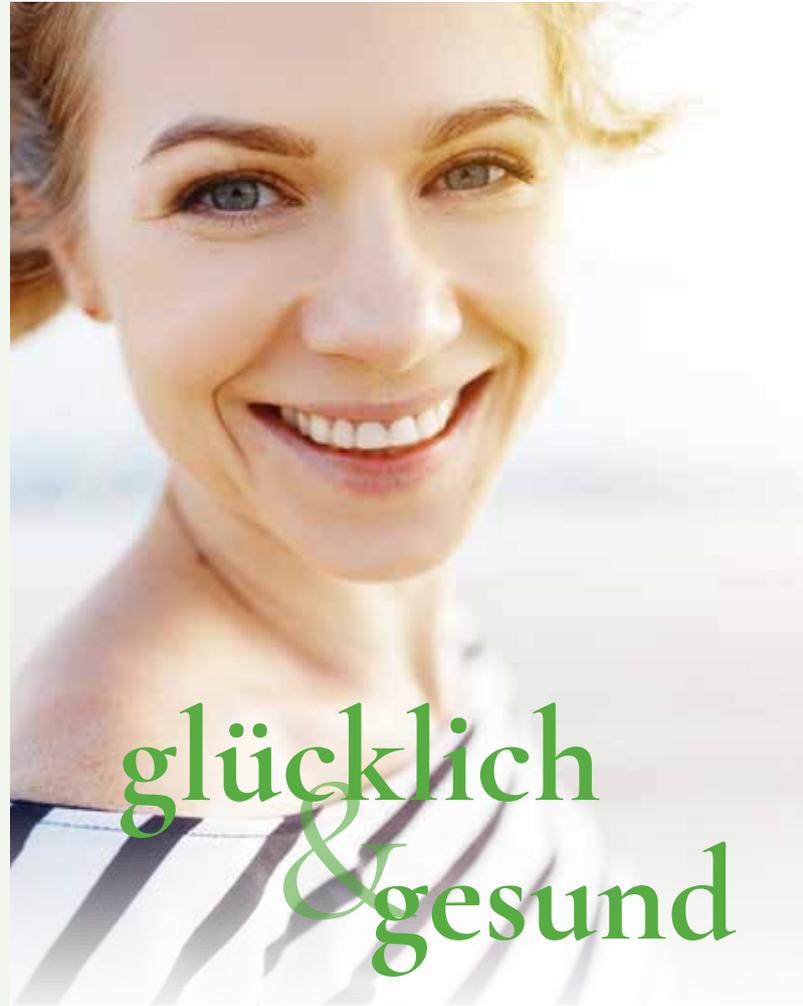
Seminar „glücklich & gesund“ für Privatpersonen
23.02.2019 von 10.00 – 16.00 Uhr
in der Muhliusstraße 38, 24103 Kiel



Gesundheitsakademie Nord e.V.
Flintkampsredder 5, 24106 Kiel
0171- 23 10 337
kontakt@gesundheitsakademie-nord.de
www.gesundheitsakademie-nord.de



GESUNDHEITSAKADEMIE
NORD E.V.



**glücklich
& gesund**

Gesundheitsseminar
zur Stärkung der individuellen
Gesundheitskompetenz

Unser Gesamtkonzept

Die Gesundheitsakademie versteht sich als Fortbildungs-, Forschungs- und Bildungseinrichtung im Themenbereich der Gesundheit.

Die Gesundheitsakademie Nord sieht ihre Aufgaben in der Entwicklung und Durchführung von professionellen Angeboten zur Förderung der Gesundheitskompetenz.

Aktuell gibt es zwei zentrale Strategien, die Gesundheit der Menschen zu verbessern. Der eine Weg orientiert sich an den Stärken der Menschen und fragt danach, wie Wohlbefinden entstehen kann, der zweite Weg führt über das Erkennen von Risiken und die Vermeidung von Erkrankungen. Eine Zusammenführung beider Strategien gelingt über die Förderung der psychischen Widerstandsfähigkeit, um die Ressourcen der Menschen zu stärken und die Gesundheitskompetenz auszubauen.

„Wir haben das Seminar als äußerst motivierend und praxisnah erlebt, die vermittelten Anregungen und Informationen für Alltagssituationen sind einfach umzusetzen. Von uns eine 100%ige Empfehlung!“

Jürgen Kiehne
Spielbank SH GmbH

Glück & Gesundheit – wie hängt das zusammen?

- » Glückliche Menschen sind seltener krank und leben länger
- » Glückliche Menschen reagieren gelassener auf Stress und haben einen gesünderen Lebensstil
- » Glückliche Menschen haben mehr Energie und arbeiten produktiver

„glücklich & gesund“ ist das erste Gesundheitsprogramm, das neben Gesundheit das Thema Glück mit einbezieht!



Themen des Programms

- » Glück & positives Denken
- » Ernährung & Bewegung
- » Konsum & Genuss
- » Stress & Schlaf
- » Achtsamkeit & Entspannung