



11. - 13. März 2022

GESUNDHEITS FORUM

Schau auf dich! Bleib gesund.

GESUNDHEITSFORUM 2022

Die letzten Jahre haben uns beruflich wie privat viel abverlangt! Dies macht sich in innerer Anspannung, Leistungsabbau und Verspannungen bemerkbar. Zeit sich wieder uns selbst und unserer inneren Balance zu widmen. Das autonome Nervensystem hat eine immense Auswirkung auf die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Durch gezielte Übungen lässt es sich aktivieren und Stress abbauen. Im Gesundheitsforum 2022 bekommst du Anregungen, wie du deinen stressigen Arbeitsalltag durch regenerierende Übungen bereicherst und dadurch dein Wohlbefinden sowie deine Gesundheit steigerst. Wir freuen uns auf deine Teilnahme!



VERANSTALTUNGSORT



Kritische Akademie Inzell
Salinenweg 45
83334 Inzell

FREITAG, 11. MÄRZ 2022

- 12.30 Uhr** **Mittagessen**
- 14.00 Uhr** **Eröffnung und Begrüßung**
Gebhard Schwägerl (Leiter der Kritischen Akademie)
- 14.15 Uhr** **Schau auf dich! Bleib Gesund.**
Den inneren Arzt aktivieren
Susanne Rosenegger,
Dipl. Sportwissenschaftlerin, Präventions-Coach und Trainerin
- 15.40 Uhr** **Kaffeepause**
- 16.00 Uhr** **Gesundheitsforen**
Bewegungseinheiten, neues erleben!
- 18.30 Uhr** **Abendessen**



SAMSTAG, 12. MÄRZ 2022

- 09.00 Uhr** **Leben ist Rhythmus und Rhythmus ist Leben.**
- 10.00 Uhr** **Kaffeepause**
- 10.20 Uhr** **Gesundheitsforen**
Aktivitäten, die uns gut tun!
- 12.30 Uhr** **Mittagessen**
- 14.00 Uhr** **Gesundheitsforen**
Aktivitäten! Neues erlernen - was tut mir gut?
- 15.40 Uhr** **Kaffeepause**
- 16.10 Uhr** **Gesundheitsforen**
Aktivitäten! Das nehme ich mit in meinen Alltag.
- 18.30 Uhr** **Abendessen**

SONNTAG, 13. MÄRZ 2022

- 09.00 Uhr** **Frühstück und Abreise**



ANMELDEFORMULAR

Frau Herr

Name/Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

IG Metall Mitglied: Ja IG Metall Nummer: _____

Begleitung

Name/Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Wir erlauben uns, für die gesamte Veranstaltung eine Unkostenpauschale von 50,00 € pro Person zu berechnen.

Bitte zurück bis spätestens 15.02.2022 an:

Kritische Akademie, Salinenweg 45, 83334 Inzell

E-Mail: pohlner@kritische-akademie.de

Fax: 08665/980-5221

Stiftung Bildung und Gesundheitshilfe
Salinenweg 45
83334 Inzell

Telefon: +49 (0) 8665 980 221
Telefax: +49 (0) 8665 980 5221

Web: www.kritische-akademie.de
E-Mail: pohlner@kritische-akademie.de