GESUNDHEITSFOREN 2025

28.02. – 02.03.25	11. – 13.04.25	12. – 14.09.25	28. – 30.11.25
GESUNDHEITS-FORUM I	GESUNDHEITS-FORUM II	GESUNDHEITS-FORUM III	GESUNDHEITS-FORUM IV
Kein Kreuz mit dem Kreuz.	Im Flow! Arbeits- und Lebensenergie erneuern.	Kein Herz-schmerz – Herz-gesundheit im Beruf und Alltag.	Work-Life-Balance. Den inneren Kompass ausrichten!

Kein Kreuz mit dem Kreuz.

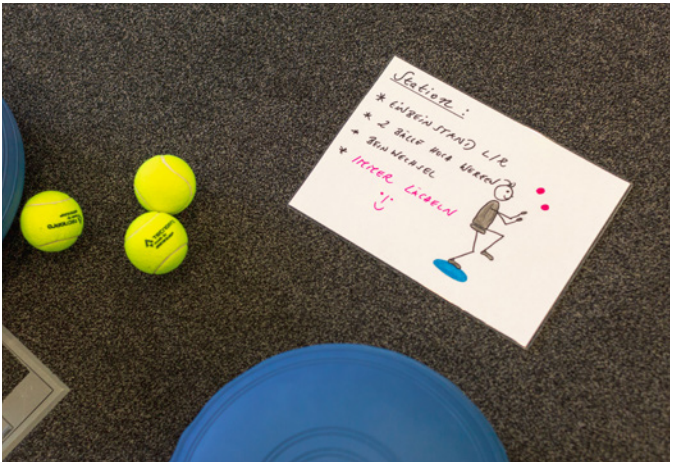
Eine gut trainierte Rumpfmuskulatur entlastet die Wirbelsäule, schont die Bandscheiben, lindert Schmerzen und beugt Fehlhaltungen vor. Probleme mit dem Kreuz sind heute keine Frage mehr des Alters. Beschwerden an Rücken, Schulter und Nacken sind in den letzten Jahren um rund 10 Prozent gestiegen. Gleich ob bei der Arbeit, im Auto oder daheim vorm PC und Fernseher: unser Rückgrat ist nicht für den modernen, körperlich meist inaktiven Alltag gemacht. Einseitige und statische Belastungen sind Gift für unsere Rückengesundheit. Die Kernursache für Rückenbeschwerden ist Bewegungsmangel. Das Gesundheitsforum zeigt in Vorträgen und in Praxisworkshops, wie man gezielt diesem Bewegungsmangel vorbeugt und gibt wichtige Inputs, wie sich Bewegung und Entlastung in den Arbeitsalltag integrieren lassen.

Im Flow!
Arbeits- und Lebensenergie erneuern.

Die moderne Welt ist hektisch und stressig und oft haben wir das Gefühl gar nicht mehr hinterherzukommen. Irgendwie fühlt es sich an, als sei unser Leben nicht in seinem natürlichen Fluss und wir hätten irgendwo das Gleichgewicht verloren. Im Flow zu sein bedeutet hingegen, so in eine Aufgabe vertieft zu sein, dass das Zeitgefühl verloren geht und Ablenkungen von außen ignoriert werden. Im Flow-Zustand steigt die Konzentration, Kreativität und Motivation. Wie wir diesen Zustand erreichen, die Arbeits- und Lebensenergie wieder erneuern und im Einklang mit dem inneren Rhythmus leben können, werden in Übungen, Anregungen und Tipps im Gesundheitsforum aufgezeigt.

Kein Herzschmerz – Herzgesundheit im Beruf und Alltag.

Das Herz ist nicht nur ein lebenswichtiges Organ, sondern auch ein Symbol für Gesundheit und Wohlbefinden. Im Beruf und im Alltag ist es entscheidend, auf die Gesundheit des Herzens zu achten. Herzkrankheiten sind eine der häufigsten Todesursachen weltweit sind. Kleine Veränderungen im Lebensstil, wie regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und Stressmanagement sind wichtige Maßnahmen, um das Risiko von Herzkrankheiten zu reduzieren und den Arbeitsalltag fit zu bewältigen. Im Gesundheitsforum werden Wege aufgezeigt, wie wir auf unseren Lebensmotor gut achten und ihn möglichst gesund erhalten. Neben Praxisworkshops zu Bewegung, Entspannung und Ernährung gibt es auch anregende Vortragsimpulse.



Work-Life-Balance. Den inneren Kompass ausrichten!

Leistungsverdichtung, komplexe Anforderungen, unvorhersehbare Ereignisse und Unsicherheiten begegnen uns nicht nur im Arbeitsleben tagtäglich. Work Life Balance ist dabei von entscheidender Bedeutung. Es geht darum, Zeit und Energie zwischen Arbeit und persönlichen Interessen zu verteilen, um ein ausgeglichenes Leben zu führen. Dabei spielt es eine wichtige Rolle, seinen inneren Kompass auszurichten, indem man sich bewusst Ziele setzt und Prioritäten festlegt. Dies ermöglicht es, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen, sich Veränderungen anzupassen sowie Rückschläge zu überwinden und gestärkt aus schwierigen Situationen hervorzugehen. Die Teilnehmer*innen erleben ein abwechslungsreiches Programm aus Vorträgen, Praxisworkshops, Bewegungs- und Entspannungsübungen.

FREITAG

14.15 Uhr	Begrüßung und Eröffnungsvortrag
15.40 Uhr	Kaffeepause
16.00 Uhr	Gesundheitsforen/Workshops
18.30 Uhr	Abendessen

SAMSTAG

08.00 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	Spannende Vorträge zum Thema mit interessanten Referent*innen
10.00 Uhr	Kaffeepause
10.20 Uhr	Gesundheitsforen
12.30 Uhr	Mittagessen
14.00 Uhr	Gesundheitsforen
15.40 Uhr	Kaffeepause
16.10 Uhr	Gesundheitsforen
18.30 Uhr	Abendessen

SONNTAG

08.00 Uhr	Frühstück und Abreise

VERANSTALTUNGSORT

Kritische Akademie Inzell
Salinenweg 45
83334 Inzell

ICH NEHME AN DER VERANSTALTUNG TEIL

ANMELDEFORMULAR

☐ Frau ☐ Herr

Name/Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

IG Metall Mitglied: ☐ Ja IG Metall Nummer: _____

Ich nehme an folgendem Termin teil:

☐ **Forum I** (28.02.-02.03.25) – Anmeldung bis 15.01.25

☐ **Forum II** (11.-13.04.25) – Anmeldung bis 01.03.25

☐ **Forum III** (12.-14.09.25) – Anmeldung bis 01.08.25

☐ **Forum IV** (28.-30.11.25) – Anmeldung bis 01.11.25

In der Eigenbeteiligung von 130 € pro Person ist enthalten: Unterkunft/Verpflegung/Seminargebühr

Bitte zurück an:

Kritische Akademie, Salinenweg 45, 83334 Inzell
E-Mail: pohlner@kritische-akademie.de
Fax: 08665/980-5221

kritische akademie inzell

ANMELDUNG UND INFOS

Zur Online-Anmeldung geht‘s hier:

--> **gesundheitsforen_2025**

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

Nachhaltigkeit liegt uns am ❤ !

BLAUER ENGEL DAS UMWELTZEICHEN TX2

www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.