

**4**  
**Gesundheits-  
foren**

kritische

**akademie**

inzell



## GESUNDHEITSFOREN 2026

13. – 15.02.26

**GESUNDHEITS-  
FORUM I**

**Mental Health**  
Psychische Stärke  
im Alltag und Beruf  
fördern

08. – 10.05.26

**GESUNDHEITS-  
FORUM II**

**Epigenetik**  
Wie unser Arbeits-  
und Lebensstil unse-  
re Gene beeinflusst

18. – 20.09.26

**GESUNDHEITS-  
FORUM III**

**Unsere  
Gesundheit liegt  
im Darm**

27. – 29.11.26

**GESUNDHEITS-  
FORUM IV**

**Nimm deine  
Gesundheit  
selbst in die  
Hand!**

## **Mental Health – Psychische Stärke im Alltag und Beruf fördern**

In unserer schnelllebigen Welt stehen wir täglich vor Herausforderungen, die nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere mentale Gesundheit beeinflussen. Stress, hohe Arbeitsbelastung, soziale Medien und ständige Erreichbarkeit können zu Erschöpfung, Schlafproblemen und emotionaler Unausgeglichenheit führen. Doch wie können wir unsere mentale Widerstandskraft stärken und langfristig psychisch gesund bleiben?



## Epigenetik

### Wie unser Arbeits- und Lebensstil unsere Gene beeinflusst

Sind unsere Gene unser Schicksal? Neuste Erkenntnisse der Epigenetik zeigen, dass unsere Lebens- und Arbeitsweise einen direkten Einfluss darauf hat, welche Gene aktiviert oder deaktiviert werden und wie sie unsere Gesundheit beeinflussen.



## Unsere Gesundheit liegt im Darm

Wie wir trotz Schichtarbeit und stressigen Arbeitsalltag gesund bleiben

Unser Darm ist nicht nur für die Verdauung zuständig – er beeinflusst unser Immunsystem, unsere Energie, unser Wohlbefinden und sogar unsere mentale Gesundheit. Doch gerade Menschen mit Schichtarbeit oder einem stressigen Arbeitsalltag kämpfen oft mit Verdauungsproblemen, Erschöpfung und einem geschwächten Immunsystem.



## **Nimm deine Gesundheit selbst in die Hand!**

Gesundheit ist kein Zufall – sie ist das Ergebnis unserer täglichen Entscheidungen. Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung und unser Mindset haben einen direkten Einfluss auf unser Wohlbefinden. Doch wie können wir aktiv Verantwortung für unsere Gesundheit übernehmen, anstatt sie dem Zufall oder äußeren Umständen zu überlassen?



## FREITAG

---

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

## SAMSTAG

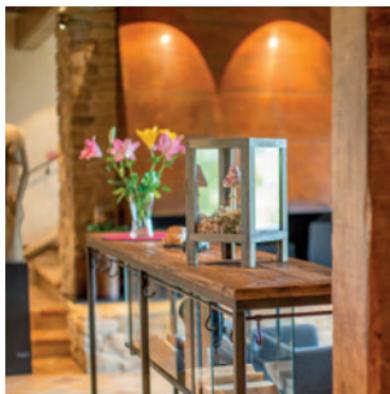
---

- 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 (13.-15.02.26) – Anmeldung bis 15.01.26

Forum II (08.-10.05.26) – Anmeldung bis 01.04.26

Forum III (18.-20.09.26) – Anmeldung bis 01.08.26

Forum IV (27.-29.11.26) – Anmeldung bis 15.10.26

**In der Eigenbeteiligung von 139 € pro Person ist enthalten:  
Unterkunft/Verpflegung/Seminargebühr**

### **Bitte zurück an:**

Kritische Akademie, Salinenweg 45, 83334 Inzell

E-Mail: [pohlner@kritische-akademie.de](mailto:pohlner@kritische-akademie.de)

Fax: 08665/980-5221

## ANMELDUNG UND INFOS

Zur Online-Anmeldung geht's hier:



--> [bit.ly/gesundheitsforen\\_2026](https://bit.ly/gesundheitsforen_2026)

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](http://www.kritische-akademie.de)  
E-Mail: [pohlner@kritische-akademie.de](mailto:pohlner@kritische-akademie.de)

**Nachhaltigkeit liegt uns am ♥ !**



[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem  
Blauen Engel ausgezeichnet.