

4
**Gesundheits-
foren**

kritische

akademie
inzell



GESUNDHEITSFOREN 2027

12. – 14.02.27

**GESUNDHEITS-
FORUM I**

Gesundheit als
Kraftquelle

07. – 09.05.27

**GESUNDHEITS-
FORUM II**

Rückenfit durch
den Arbeitsalltag

10. – 12.09.27

**GESUNDHEITS-
FORUM III**

Natur und Ge-
sundheit erleben

03. – 05.12.27

**GESUNDHEITS-
FORUM IV**

Mental Power

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
-----------	-----------------------

Gesundheit als Kraftquelle

Gesundheit als Schlüssel für ein langes Leben - the longevity code

Was wir heute tun können, um gesund, leistungsfähig und erfüllt älter zu werden.

Ein langes Leben allein garantiert noch keine Lebensqualität. Entscheidend ist, wie gesund, aktiv und erfüllend wir diese Jahre gestalten. Aktuelle Erkenntnisse aus der Longevity-Forschung zeigen, dass unser Lebensstil – Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und soziale Beziehungen – einen großen Einfluss darauf hat, wie wir altern.

Gerade im Arbeitsalltag wirken sich Faktoren wie Arbeitsbelastung, Bewegungsmangel und Stress auf unsere langfristige Gesundheit aus. Doch welche Gewohnheiten helfen uns, auch im Beruf leistungsfähig und gesund zu bleiben – und was können wir schon heute dafür tun?



Rückenfit durch den Arbeitsalltag

Stark im Rücken - Beweglich durch den Arbeitsalltag

Wege zu einem starken Rücken und mehr Bewegungsfreiheit im Arbeits-Alltag

Unser Rücken trägt uns durchs Leben – im Alltag ebenso wie im Beruf. Langes Sitzen, einseitige Belastungen und Stress können jedoch zu Verspannungen, Schmerzen und eingeschränkter Beweglichkeit führen. Ein starker und beweglicher Rücken ist deshalb eine wichtige Grundlage für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Doch wie können wir unseren Rücken im oft bewegungsarmen Arbeitsalltag stärken? Welche einfachen Übungen, Haltungsimpulse und Entspannungstechniken helfen dabei, Beschwerden vorzubeugen und neue Energie zu gewinnen?



Natur und Gesundheit erleben

Mit allen Sinnen neue Energie für den Arbeitsalltag tanken

Die Natur ist ein wichtiger Gegenpol zu einem oft hektischen und digital geprägten Alltag. Bewegung an der frischen Luft, bewusste Naturerfahrungen und Momente der Ruhe können Stress reduzieren, das Immunsystem stärken und neue Energie schenken. Gerade im Arbeitskontext, in dem viele Menschen unter hohem Druck, Bildschirmarbeit und Reizüberflutung stehen, kann die Verbindung zur Natur eine wertvolle Ressource für Gesundheit und innere Balance sein.

Doch wie lässt sich die heilsame Kraft der Natur im Alltag und Berufsleben besser nutzen? Welche einfachen Wege helfen uns, durch Naturerleben unser Wohlbefinden zu stärken und neue Kraft zu schöpfen?



Mental Power

Strategien für Resilienz, Fokus und psychische Gesundheit!

In einer zunehmend komplexen und schnelllebigen Arbeitswelt sind mentale Stärke und innere Balance wichtiger denn je. Zeitdruck, hohe Anforderungen und ständige Erreichbarkeit können unsere Konzentration, unser Wohlbefinden und unsere psychische Gesundheit belasten. Umso wichtiger ist es, Strategien zu entwickeln, die uns helfen, gelassen zu bleiben und Herausforderungen konstruktiv zu begegnen.

Doch wie können wir unsere Resilienz stärken und im Arbeitsalltag fokussiert und mental gesund bleiben? Welche Impulse und Methoden unterstützen uns dabei, Stress besser zu bewältigen und unsere innere Stabilität zu fördern?





VERANSTALTUNGORT



Kritische Akademie Inzell
Salinenweg 45
83334 Inzell

ANMELDUNG UND INFOS

Zur Online-Anmeldung geht's hier:



--> <https://kritische.de/gesundheitsforum>

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 ♥ !



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem
Blauen Engel ausgezeichnet.

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 (12. – 14.02.27) – Anmeldung bis 15.01.27
- ☐ Forum II (07. – 09.05.27) – Anmeldung bis 01.04.27
- ☐ Forum III (10. – 12.09.27) – Anmeldung bis 01.08.27
- ☐ Forum IV (03. – 05.12.27) – Anmeldung bis 15.10.27

**In der Eigenbeteiligung von 169 € 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

VERANSTALTUNGSHINWEISE:



BERGERHOLUNG

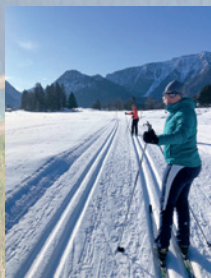
09. – 11.04.27



BERGSOMMER

WANDERN ODER RADELN

18. – 20.06.27



BERGWINTER

SCHNEESCHUHWANDERN

29. – 31.01.27

LANGLAUFEN/SKATEN

15. – 17.01.27

MEHR INFOS



<https://kritische.de/berg>