



## GESUNDHEITSFOREN 2024

08. - 10. März 2024

**GESUNDHEITSFORUM I**

**Ballast abwerfen**

Mehr gesunde Leichtigkeit für Alltag & Arbeit

06. - 08. Sept. 2024

**GESUNDHEITSFORUM II**

Mit **Bio-Hacks** zu einem nachhaltig gesünderem Arbeits- und Lebensstil

06. - 08. Dez. 2024

**GESUNDHEITSFORUM III**

**Glücklich!**

Fit und gesund im Arbeitsalltag

**Ballast abwerfen:****Mehr gesunde Leichtigkeit für den Alltag und die Arbeit.**

Detox - „Entgiftung“ für Körper, Geist und Seele

Neue Energie und Lebensfreude tanken, Körperzellen verjüngen und das Immunsystem steigern. Durch einfache Bewegung, Kneipp-Anwendungen und eine gezielte Ernährung erfahren die Teilnehmer\*innen im Gesundheitsforum eine tiefe Entspannung, die Steigerung der Vitalität und eine innere Zentrierung.

Dieses Gesundheitsforum ist speziell - es besteht besondere Gefahr, auf dauerhafte Veränderung des Arbeits- und Lebensstils.



## Biohacking!

### Mit Bio-Hacks zu einem nachhaltig gesünderem Arbeits- und Lebensstil

Biohacking ist die Optimierung von Körper und Geist. Sei gespannt, was ein Stück Butter im Kaffee damit zu tun hat und wie eine Brille beim Schlafen hilft!

Verpasse deinem Organismus ein gesundes Upgrade.

Durch bestimmte Reize in Sachen Ernährung, Fitness, Umwelt, Schlaf & Co. beeinflussen Bio-Hacks deinen Organismus und lösen dauerhafte Veränderungen in deinem Organismus aus. Das Tolle daran: es sind einfache, kleine und schnell umzusetzende Tipps! Im Gesundheitsforum zeigen wir dir, wie du mit einfachen Bio-Hacks in wenigen Schritten im Arbeitsalltag und zu Hause fitter, gesünder und leistungsfähiger wirst.



## Glücklich! Fit und gesund im Arbeitsalltag.

Wie steigern ich die Ausschüttung der Glückshormone?

Glückshormone werden die Hormone genannt, die ein gutes Gefühl auslösen: Zufriedenheit, Entspannung, Freude oder einfach nur gute Laune. Endorphine, Serotonin, Dopamin und Co. sind aber nicht nur gute Laune-Hormone, sondern essenzielle Botenstoffe für Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag.

Die Botenstoffe werden meistens durch äußerliche Reize aktiviert. Im Gesundheitsforum zeigen wir dir, wie das geht!



## 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
-----------	-----------------------



## VERANSTALTUNGORT



Kritische Akademie Inzell  
Salinenweg 45  
83334 Inzell

## ANMELDUNG UND INFOS

Zur Online-Anmeldung geht's hier:



--> [bit.ly/gesundheitsforen\\_2024](https://bit.ly/gesundheitsforen_2024)

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.

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 (08. - 10.03.2024) – Anmeldung bis 10.02.2024

Forum II (06. - 08.09.2024) – Anmeldung bis 15.07.2024

Forum III (06. - 08.12.2024) – Anmeldung bis 01.11.2024

**In der Eigenbeteiligung von 90 € 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