

Ganzheitlich und selbstverantwortlich für die eigene Gesundheit Sorge tragen – in unseren Bildungsangeboten üben Jung und Alt einen gesunden Lebensstil durch Bewegung, Ernährung, Stressprävention und verantwortungsvollem Umgang mit Krankheiten und besonderen Lebenssituationen.

Unsere weitreichenden Angebote der Gesundheitsbildung bieten ein breites Spektrum an Möglichkeiten zu einer aktiven, gesunden Lebensführung. In informativen Vorträgen und Workshops erhalten Teilnehmer*innen fachlich fundierte Informationen zu den Bausteinen einer gesunden Lebensführung, zu einer abwechslungsreichen, gesunden und ausgewogenen Ernährung, zur Wichtigkeit von gezielter und häufiger Bewegung und Wissen aus klassischer und alternativer Medizin.

Unsere qualifizierten Kursleiter*innen vermitteln in Vorträgen und praktischen Seminaren alltagsnahes Wissen zum Umgang mit Krankheiten und Nahrungsmittelunverträglichkeiten, zu Behandlungsmöglichkeiten der klassischen und alternativen Medizin und zeigen anschaulich Möglichkeiten der Prävention auf.

Im moderierten Austausch und in Plenumsdiskussionen werden aktuelle gesellschaftspolitische Themen erörtert und eine Umsetzung im Alltag beispielhaft aufgezeigt. Die Teilnehmer*innen üben sich im interaktiven Dialog und durch Feedback der Kursleiter*innen in der eigenständigen Urteilsbildung zu Fragen ihrer persönlichen Gesundheit.

Unsere qualifizierten Kursleiter*innen passen Inhalte und Methoden bedarfsorientiert an die Kursteilnehmer*innen und aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen an. Die Kursangebote, ob digital oder in Präsenz durchgeführt, orientieren sich an unserem Bildungs- und Qualitätsverständnis gemäß unserem Leitbild.