



WORKSHOP: „FÜHL DICH GUT – DEIN LEBEN LANG!“

JUNG BLEIBEN MIT DEN BIG FIVE

Fachwelt Markt Schwaben | 18. Oktober 2022

ZUM THEMA

Älter werden wir alle, doch wie dieser natürliche Prozess abläuft, liegt zu einem großen Teil in unserer Hand. Weit mehr als unsere Gene entscheidet nämlich unser Lebensstil darüber, wie lange wir uns unser körperliches und geistiges Wohlbefinden und damit unsere Leistungsfähigkeit, Unabhängigkeit und Resilienz bewahren können.

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie anhand der „Big Five“ an Ihren Lebensstilschrauben drehen und so in jedem Alter Ihre Gesundheit und Resilienz fördern können. Der wahre Jungbrunnen steckt in uns selbst – wir müssen ihn nur zum Sprudeln bringen. Unser inspirierender Workshop ist dafür ein guter erster Schritt.

INHALT

- Die „Big Five“ und wie Sie mit ihnen Ihre Gesundheit und Resilienz stärken:
 - Eine positive Einstellung
 - Eine gesunde Ernährung
 - Körperliche und geistige Aktivität
 - Eine Lebensaufgabe
 - Soziale Kontakte
- Der Zusammenhang zwischen Lebensstil, Lebensenergie und Gesundheit
- Praktische Beispiele, Videoclips, Selbstreflexion und moderierter Erfahrungsaustausch

ZIELGRUPPE

Alle, die ihre Gesundheit erhalten und ihre natürliche Widerstandskraft gegenüber belastenden Situationen stärken möchten.

WORKSHOP – 18. Oktober 2022

- 13:45 Begrüßung
-
- 14:00 **Workshop: „Fühl dich gut – dein Leben lang!“
Jung bleiben mit den BIG FIVE**
- Iris Seidenstricker
-
- 15:30 Kaffeepause
-
- 17:30 Ende der Veranstaltung



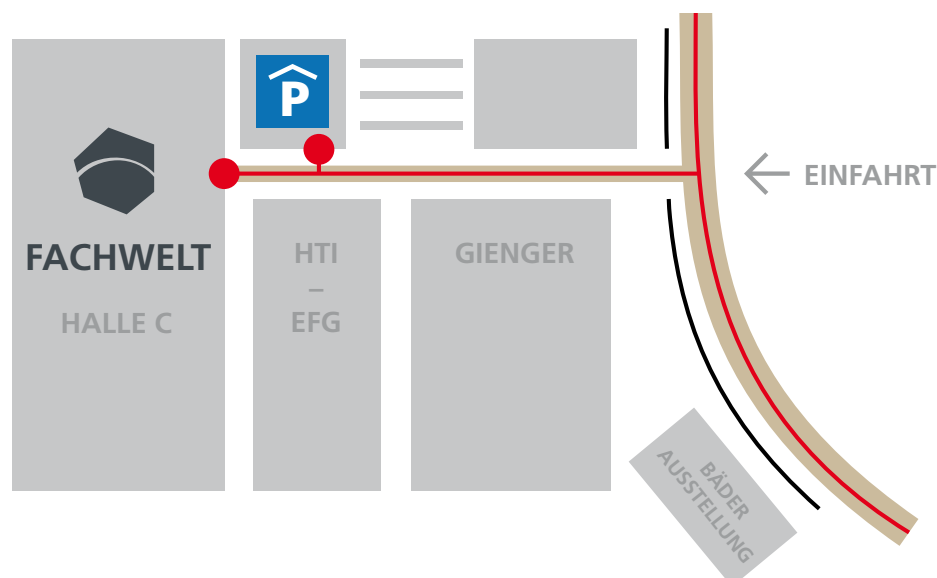
Iris Seidenstricker / Foto: © privat

**18.10.2022**Bitte nutzen Sie unser **Parkhaus** direkt neben der Fachwelt!

Fachwelten Bayern
HTI Gienger KG | Halle C
Markt Schwaben
 Poinger Str. 4
 85570 Markt Schwaben

Anmeldeschluss: 12.10.2022

Der QR-Code führt Sie direkt
zur Fachwelt in Google Maps.



Die Teilnahmegebühr für diesen Workshop beträgt **60,- EUR zzgl. MwSt.**

Bitte melden Sie sich online unter www.event-fachwelten.de an, oder senden Sie Ihre Anmeldung per E-Mail an kontakt@fachwelten-bayern.de. Mit Ihrer Antwort sind Sie verbindlich für diese Veranstaltung angemeldet.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Caroline Warnick, Tel. +49 9172 6665 302.

Die Veranstaltung findet unter den zu dem Zeitpunkt geltenden Hygienerichtlinien statt.

JA, ich komme zum Workshop „Fühl dich gut – dein Leben lang!“ am 18.10.2022.

Name, Vorname (bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

Firma (bitte Rechnungsempfänger angeben), HTI-Kundennummer

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon / Mobil

E-Mail

Wir nutzen Ihre Daten ausschließlich zum Zwecke der Durchführung dieser Veranstaltung gemäß Artikel 6 Abs. 1 Satz 1 Buchstabe b DSGVO. In diesem Zuge kann eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgen, wenn dies z.B. im Falle notwendiger Hotelbuchungen und/oder zu Abrechnungszwecken weiterer Mitveranstalter (Lieferanten) erforderlich ist. Ihre Daten werden nach Wegfall des Zweckes gelöscht, sofern nicht gesetzliche Aufbewahrungsfristen entgegenstehen oder Sie uns Ihre ausdrückliche Einwilligung erteilt haben.

Zur Einhaltung bestehender Compliance-Regelungen bitten wir Sie als Mitarbeiter, den nachfolgenden Hinweis zu beachten: Ihr Arbeitgeber ist über die Einladung zur oben genannte Veranstaltung mit ggf. anschließenden Rahmenprogramm ausführlich informiert worden und ist mit der Teilnahme des o.g. Mitarbeiters einverstanden. Der Empfänger der Einladung bestätigt ausdrücklich, dass die Genehmigung des Arbeitgebers vorliegt. Der Veranstalter behält sich vor, jederzeit eine schriftliche Bestätigung einzufordern.