

Gesundheitswoche für Menschen mit geistiger Behinderung (I)

So, 15.03.2020 — Do, 19.03.2020

Dieser Bildungsurlaub wendet sich an Menschen, die sich mit einem gesunden Lebensstil beschäftigen möchten.

Themen werden sein:

- was ist ein gesunder Lebensstil?
- wie sieht gesunde Ernährung aus?
- wie kann ich Bewegung in meinen Alltag einbeziehen?
- wie finde ich Entspannung?
- wie gehe ich mit Alkohol oder anderen Drogen um?
- Arbeit und Freizeit - wie sieht ein gesundes Verhältnis aus?

All diese Fragen werden uns eine Woche lang beschäftigen. Eine kleine Wanderung und eine Abschlussparty ergänzen das Seminarprogramm.

VA-Nummer

484

Kosten

215,- EUR (Das Seminar wird gefördert von Aktion Mensch)

Dauer

So, 17:00 Uhr – Do, 15:00 Uhr

Dozent*innen

[Henri Meisel](#) [Katarzyna Palyga](#),
Pädagogische Leitung: Monika Henne