

# GESUNDHEITSFOREN 2023

10. - 12. März 2023

**GESUNDHEITSFORUM I**

**Ganz gesund**  
in Arbeit und Alltag  
in Balance

22. - 24. Sept. 2023

**GESUNDHEITSFORUM II**

**Fit und passend schlank**  
Gutes Arbeiten  
und gutes Leben

1. - 3. Dez. 2023

**GESUNDHEITSFORUM III**

**Resilienz**  
Die innere Wider-  
standskraft stärken

## Ganz gesund – in Arbeit und Alltag in Balance

Ganzheitlich gesund ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Zentral ist es, in Zufriedenheit mit sich selbst und der Umwelt zu leben.

Das Gesundheitsforum I 2023 zeigt verschiedene Wege auf, auch im stressigen Berufsalltag diesen Einklang herzustellen. Dabei schauen wir nicht nur auf Körper, Geist und Seele, dem alten Dreiklang, sondern beziehen auch Nahrung, Umweltbedingungen und Nachhaltigkeitsthemen mit ein. Die Teilnehmer\*innen erleben ein abwechslungsreiches Programm aus Vorträgen und Praxisworkshops.



## Fit und passend schlank – Gutes Arbeiten und gutes Leben

Über das Gewicht hinaus beschäftigt sich das Gesundheitsforum mit der passenden Verteilung von Muskelmasse, Fett- und Wassergehalt. Dabei nehmen wir deren Bedeutung für die persönliche Gesundheit und den (Arbeits)alltag in den Blick.

Das Gesundheitsforum II zeigt in Vorträgen und in Praxisworkshops, wie man seine Ernährung und Bewegung entsprechend verbessern kann. Dies funktioniert nur, wenn man den beruflichen Alltag entsprechend einbezieht. Außerdem erfahren die Teilnehmer\*innen, welche Ernährung die richtige Energie verleiht. Mit einem einfachen Check stellen die Teilnehmer\*innen die Kantine auf den Prüfstand.



## Resilienz - Die innere Widerstandskraft stärken

Leistungsverdichtung, komplexe Anforderungen, unvorhersehbare Ereignisse und Unsicherheiten begegnen uns nicht nur im Arbeitsleben tagtäglich. Wie oft wünschen wir uns, den Herausforderungen des Arbeitsalltags mit mehr Gelassenheit und innerer Balance begegnen zu können?

Mithilfe von Resilienz kann es gelingen, diese Herausforderungen gesund und agil zu meistern. Dabei geht es darum, physisch und psychisch eigene Kraftquellen zu entdecken und seine Bewältigungskompetenzen zu erweitern.

Wie es gelingt, die eigene Resilienz und Widerstandskraft zu stärken, zeigt das Gesundheitsforum III 2023.



## 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

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 (10. - 12.03.2023) – Anmeldung bis 15.2.2023

Forum II (22 - 24.09.2023) – Anmeldung bis 1.9.2023

Forum III (01. - 03.12.2023) – Anmeldung bis 1.11.2023

**Die Eigenbeteiligung (Unterkunft/Verpflegung/Seminargebühr)  
beträgt 75 € pro Person.**

### **Bitte zurück an:**

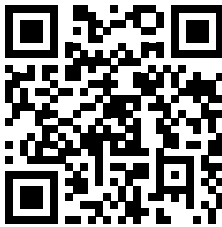
Kritische Akademie, Salinenweg 45, 83334 Inzell

E-Mail: [pohlner@kritische-akademie.de](mailto:pohlner@kritische-akademie.de)

Fax: 08665/980-5221

## ANMELDUNG UND INFOS

Zur Online-Anmeldung geht's hier:



--> [bit.ly/gesundheitsforen\\_2023](https://bit.ly/gesundheitsforen_2023)

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.