



GESUND, FIT & ENTSCHLEUNIGT

im Alltag



Gesund, fit und entschleunigt im Alltag
24.05.-26.05.2024 (Fr-So)
20.09.-22.09.2024 (Fr-So)

045

GESUND, FIT UND ENTSCHLEUNIGT IM ALLTAG

080**24.05. - 26.05.2024 (FR-SO) 1****20.09. - 22.09.2024 (FR-SO) 2**

Die Anforderungen in Beruf und Alltag sind inzwischen sehr komplex und bringen uns immer wieder an körperliche und seelische Grenzen. Das Gefühl, überfordert zu sein und immer an der Grenze der Belastbarkeit agieren zu müssen, wirkt sich auf Körper, Seele und Geist sehr negativ aus und kann sogar zum Burnout führen. Prävention ist hier das Zauberwort! Vorbeugen ist besser als heilen. Was ich heute für meine Gesundheit investiere, spare ich im Alter an Krankheitskosten! Auch für junge Teilnehmer ist dieses Seminar bestens geeignet!

Inhalte u. a.:

- Körperliche und geistige Fitness in Theorie & Praxis
- Trainingsprogramm für den Alltag – leicht zu lernen und anzuwenden
- Effektive Übungen für den Berufsalltag
- Ernährung – was hält mich fit?
- Rette das Immunsystem
- Bewegung an der frischen Westerwälder Luft
- Zeiten der Stille und Entspannung
- geistliche, aufbauende Impulse

Leitung:

Susanne von Pentz-Jaeger, Liederbach, ist zertifizierte Präventionstrainerin und kann auf langjährige Erfahrungen als Ergotherapeutin (Bereich Orthopädie und Neurologie) zurückgreifen. Sie ist unterwegs als Referentin und Autorin und leitet christliche Reisegruppen.



www.von-pentz-jaeger.de

PREIS: 238,00 € pro Person, Doppelzimmer mit DU/WC
274,00 € pro Person, Einzelzimmer mit DU/WC

**Bitte Sportbekleidung
und Turnmatte mitbringen.**



ANMELDUNG AN:

Christliches Gästezentrum Westerwald
Heimstraße 49, 56479 Rehe

Telefon 02664 505-0

E-Mail info@cgw-rehe.de

www.cgw-rehe.de

