



Mögliche Ausschreibungen für ein Gesundheitsreferat

Mit kleinen Alltagsanpassungen zu höherer Lebensqualität und mehr

Wer das eigene Wohlbefinden verbessern möchte, hat unzählige Möglichkeiten für Lebensstilveränderungen – insbesondere bezüglich Bewegung, Ernährung und mentaler Gesundheit. Im Referat werden viele bewährte Ideen vorgestellt und teilweise aktiv erlebt. Es lässt die Teilnehmenden garantiert nicht stillsitzen und reisst sie bestenfalls vom Hocker – auch dank neugieriger Vorfreude auf ihre geplanten nächsten Schritte zu einer höheren Lebensqualität.

Ganzheitlich fit mit vielfältiger Bewegung

Bewegung ist Medizin – mit zahlreichen positiven Nebenwirkungen auf Körper, Geist und Psyche. Es gibt vielfältige Möglichkeiten, wie Bewegung einfach und lustvoll in den privaten und beruflichen Alltag integriert werden kann. Im Referat wird aufgezeigt, auf welchen Ebenen mit den verschiedenen Arten von körperlicher Aktivität gesundheitsfördernde Effekte erzielt werden können. Mit konkreten Umsetzungsideen geht es dann schwungvoll in den Alltag zurück.

Ausgewogene Ernährung für nachhaltige Gesundheit

Sich gesund ernähren ist nicht allzu kompliziert. Hält man sich in der Regel an einige wenige Punkte, kann man die eigene Gesundheit bereits sehr positiv beeinflussen. Im Referat werden wissenschaftliche Grundlagen einer gesunden Ernährung präsentiert sowie Ess- und Trinkgewohnheiten hinterfragt. Die Teilnehmenden finden heraus, was sie bezüglich Ernährung in der kommenden Zeit reflektieren oder ausprobieren möchten.

Mehr Lebensfreude dank mentaler Stärke

Ein guter Umgang mit den Herausforderungen des Lebens trägt entscheidend zur Lebensqualität bei. Mit der richtigen Einstellung kann Störendes gezielt entschärft oder beseitigt und Unveränderliches gelassener akzeptiert werden. Sehr wertvoll sind auch die individuellen Kraftquellen für den Alltag und den Notfall. Aus der Fülle an mentalen Hilfsmitteln wählen die Teilnehmenden diejenigen, die ihnen für ihr Wohlbefinden am erfolgsversprechendsten erscheinen.

*Patrick Fust, Hebelstrasse 10, CH-9000 St.Gallen (Schweiz), +41 71 222 83 38,
www.gesund-so-weiter.ch, patrick.fust@gesund-so-weiter.ch*