



ÖKUMENISCHER GESUNDHEITSTAG

Montag, 16. Oktober 2023
Bildungsgut Schmochtitz

**Ich wünsche, dass es Dir in allen Stücken gut gehe und
du gesund seist, so wie es deiner Seele gut geht.**

(3. Johannes 1,2)

LIEBE INTERESSENTINNEN UND INTERESSENTEN AM ÖKUMENISCHEN GESUNDHEITSTAG,

mit dem ökumenischen Gesundheitstag betreten wir erstmals Neuland. Gemeinsam mit der katholischen und evangelischen Erwachsenenbildung in Sachsen möchten wir mit dem Gesundheitstag ein Angebot zur Gesundheitsförderung und für die Selbstfürsorge für Beschäftigte aus dem Bereich der beiden Kirchen unterbreiten. Gerade im hektischen (Arbeits-) Alltag kommt die Aufmerksamkeit für den eigenen Körper und das Gesundheitsbewusstsein oftmals zu kurz. Daher: Tun Sie mal was für sich!

Unter dem Motto: „**Fit fürs Ehrenamt und am Arbeitsplatz**“ möchten wir in verschiedenen Workshops Möglichkeiten aufzeigen, wie der Alltag ohne großen Aufwand gesundheitsförderlicher gestaltet werden kann.

Achtsamkeit, Entspannung, Entschleunigung, und gesunde Ernährung sind nur einige der Begriffe, die für ein neues Gesundheitsbewusstsein stehen. Wir haben diese für Sie in spannende und interaktive Workshopangebote gepackt.

Im Namen der Mitveranstalter
Bildungswerk des Landessportbundes Sachsen e.V.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Wann

**Montag, 16. Oktober 2023
08:30 – 17:30 Uhr**

Wo

**Bildungsgut Schmochtitz
Schmochtitz 1 | 02625 Bautzen**

Investition

74,00 EUR

Inklusive

- » Teilnahme an bis zu 4 Workshops
- » Mittagsversorgung
- » Tagungsgetränke

Bitte nutzen Sie für Ihre Anmeldung das beigefügte Anmeldeformular. Bitte geben Sie bei der Buchung an, welche Workshops Sie gern besuchen möchten.

Veranstalter



Mitveranstalter



ÖKUMENISCHER GESUNDHEITSTAG 2023 | Workshops & Zeitplan

Uhrzeit	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Outdoor
08:30 – 09:00	Anmeldung & Ausgabe der Teilnehmerunterlagen				
09:00 – 09:45	Eröffnung im Plenum und Impulsvortrag				
1. BLOCK 10:00 – 11:30	Gesunde Ernährung Energiegeladen durch den Tag WS 1.1	Kein Stress mit dem Stress Mit Stress umgehen lernen WS 1.2	Brain Fit Übungen für Körper & Geist WS 1.3	Achtsame Gespräche führen Zuhören und Kommunizieren WS 1.4	Active Walking Aktiv ganz ohne Stöcke WS 1.5
2. BLOCK 11:45 – 13:15	Aufrecht durchs Leben Yoga für den Rücken WS 2.1	Kein Stress mit dem Stress Mit Stress umgehen lernen WS 2.2	Pilates Für eine starke Körpermitte WS 2.3	Achtsam abnehmen Bewusst essen & wahrnehmen WS 2.4	Faszien Fitness Die faszinierende Welt der Faszien WS 2.5
13:15 – 14:00	Mittagspause				
3. BLOCK 14:00 – 15:30	Alternative Ernährungsformen Veggi, 16/8 und Co. WS 3.1	Viel Wirbel um die Säule Strategien für einen gesunden Rücken WS 3.2	Entspannung Der Werkzeugkoffer der Entspannungsmöglichkeiten WS 3.3	Stressbewältigung durch Achtsamkeit Wege zu mehr Gelassenheit WS 3.4	Functional Outdoor Training Drinnen kann jeder ... WS 3.5
15:30 – 16:00	Kaffeepause				
4. BLOCK 16:00 – 17:30	Vitales Becken & freie Hüften Yoga für Becken & Hüftgelenke und Wirbelsäule WS 4.1	(Sich selbst) den Rücken stärken Noch mehr Strategien für einen gesunden Rücken WS 4.2	Progressive Muskelrelaxation „Spannende“ Muskelentspannung WS 4.3	Einführung in die Meditation Ganz bei sich selbst bleiben WS 4.4	Towel Fit Fit mit dem Handtuch WS 4.5

Bitte beachten Sie, dass die Anzahl der Teilnehmenden pro Workshop begrenzt ist!

ANMELDEFORMULAR (Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

Hiermit melde ich mich verbindlich unter Anerkennung der Teilnahmebedingungen des Bildungswerkes des LSB Sachsen für den Ökumenischen Gesundheitstag am 16.10.2023 an. Die Teilnahmebedingungen kann ich auf der Internetseite des Bildungswerkes unter <https://sportbildung-sachsen.de/agb> nachlesen.

Angaben zur teilnehmenden Person:

Name, Vorname* _____

Straße, Hausnummer* _____

PLZ, Ort* _____

E-Mail* _____

** Pflichtangaben*

Abweichender Rechnungsempfänger

(Nur ausfüllen, wenn von o.g. Angaben abweichend)

Einrichtung/Kirchgemeinde _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

Datum, Unterschrift _____

An folgende Workshops möchte ich teilnehmen:

1. Block	Nr.	1. Wunschworkshop	Nr.	2. Wunschworkshop
2. Block	Nr.	1. Wunschworkshop	Nr.	2. Wunschworkshop
3. Block	Nr.	1. Wunschworkshop	Nr.	2. Wunschworkshop
4. Block	Nr.	1. Wunschworkshop	Nr.	2. Wunschworkshop

Bitte beachten Sie, dass in den einzelnen Workshops nur ein begrenztes Kontingent zur Verfügung steht. Die Vergabe der Workshopplätze erfolgt in der Reihenfolge des Buchungseinganges. Bitte geben Sie auch alternative Workshopwünsche an.

Bitte per Post, Fax oder per Mail zurücksenden an:

Bildungswerk des LSB Sachsen e.V. | Marienallee 14 b | 01099 Dresden | E-Mail: info@sportbildung-sachsen.de | Fax: 0351/ 800 99 26