

ZIELGRUPPE

Mitarbeitenden aus Pflege und Betreuung, Hauswirtschaft und Verwaltung sowie aus allen anderen Bereichen

ZIELSETZUNG

Seien Sie dabei und lassen Sie uns gemeinsam einen Schritt in Richtung einer gesünderen Lebensweise gehen! Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

REFERENT*INNEN

Gerhard Richter Journalist,
Trainer und Coach

Michael Fuchs Diplom Sportökonom,
Life Kinetik® Trainer

SEMINARGEBÜHR / DAUER

100,00 Euro 1 Tag für Mitarbeitende Diakoneo
110,00 Euro 1 Tag für externe Teilnehmer*innen

RÜCKTRITT

Bei Absagen ab 14 Tage vor Beginn berechnen wir 100 % der Teilnahmegebühren.



KONTAKT

DiaLog Akademie
Wilhelm-Löhe-Str. 23
91564 Neuendettelsau

Tel. 09874/8-2672
E-Mail: monika.naass@diakoneo.de
www.dialogakademie.de

Fachtag Care4You:

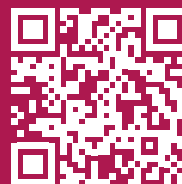
Für Ihre Gesundheit -

*Praktische Tipps und wertvolle
Impulse*

12. Mai 2025
9:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Luthersaal
Wilhelm-Löhe-Str. 26, 91564 Neuendettelsau

Besuchen Sie
unsere Website



*weil wir das
Leben lieben.*

FACHTAG CARE4YOU:

FÜR IHRE GESUNDHEIT -

PRAKTISCHE TIPPS UND WERTVOLLE
IMPULSE

PROGRAMM – INHALT

ab 08:15 Uhr Ankommen / Stehkafee /
Eintrag in die Workshoplisten

09:00 Uhr Begrüßung und Grußwort

09:15 Uhr **Fachvortrag** mit Gerhard Richter

„Ich bin einzigartig - Mentale Stärke für jeden“

Veränderungen und Neuerungen gehören zu unserem Leben. Jeder Mensch reagiert auf seine ganz eigene Art und Weise auf Herausforderungen - wir sind eben einzigartig in unserer Persönlichkeit. Wenn ich mich selber besser kennenlerne, kann ich auch lernen, mit Herausforderungen anders umzugehen.

10:20 Uhr Kaffeepause

10:45 Uhr **1. Workshop-Runde**

12:15 Uhr Mittagspause

13:15 Uhr **2. Workshop-Runde**

14:45 Uhr Kaffeepause

15:00 Uhr **Mitmachvortrag** mit Michael Fuchs

„Rund um Life Kinetics“

Interaktives mit Herz, Hand und Verstand

16:15 Uhr Ausblick

16:30 Uhr Ende

Workshop 1 mit Rudi Veitengruber
**Von Kopf bis Fuß unter Strom -
Abstand und Ruhe finden**

Manchmal reichen kleine wirkungsvolle Impulse, um wieder bei sich anzukommen. Veränderung des inneren Blickwinkels setzt neue Kräfte frei, die gezielte Beeinflussung des vegetativen Nervensystems beruhigt uns, auch die Entlastung einzelner Muskelgruppen kann die Anspannung reduzieren und neue Energie freisetzen.

Workshop 2 mit Christa Schwab
Hausmittel – alte Rezepte neu entdeckt

Hausmittel können effektiv als unterstützende Methoden zur Schulmedizin eingesetzt werden. Wir werden verschiedene Behandlungsmöglichkeiten kennenlernen, die wir leicht in unseren Alltag integrieren können.

Workshop 3 mit Julia Gishamer
**Schäfchen zählen war gestern:
So schlafen Sie wirklich gut**

Reflektieren Sie Ihre eigene Schlafsituation, entdecken Sie einfache Strategien für besseren Schlaf und nehmen Sie wertvolle Tipps zur Schlafhygiene und -umgebung mit – fernab vom Schäfchenzählen!

Workshop 4 mit Isabel Ernst
Naschen, dann aber gesund!

Lust auf Naschen ohne schlechtes Gewissen? Lassen Sie uns gemeinsam die Welt der gesunden Leckereien entdecken!

Workshop 5 mit Martina Berger
Yoga

Yoga ist eines der ältesten Übungssysteme, das sich über Jahrtausende in Indien entwickelt und bewährt hat. Yoga tut gut, macht Spaß, fördert die Gesundheit und gilt als eine der besten Heilmethoden zur Stressbewältigung.

Workshop 6 mit Gerhard Richter
**Tipps für eine aktive Selbstführung -
Vier Wege konkretisieren**

Selbstführung: Sie ist ein wichtiger Schlüssel unserer heutigen Zeit, um überhaupt die Dinge zu schaffen, die man sich vornimmt. Sie lernen in diesem Workshop konkrete Schritte und Methoden kennen, mit denen die eigene Selbstführungskompetenz gesteigert werden kann.

*Bei übergreifenden Impulsvorträgen, interaktiven Diskussionsrunden und praxisnahen Workshops können Sie mit Kolleg*innen aus unterschiedlichen Einrichtungen und Arbeitsfeldern in den Austausch treten.*

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

