

FIT DURCHS NEUE JAHR!

Referent/in: **Leona und Joachim Kröppel**

Jeweils montags von 10:00-11:00 Uhr

Termine: **17.01., 24.01., 31.01., 07.02. und 14.02.2022**

Einfach und mit Spaß an den Neujahrsvorsätzen arbeiten! Bewegung kann uns nicht nur beim körperlichen Wohlbefinden helfen, sondern auch unsere Ziele greifbarer machen! In diesem Kurs machen wir uns fit für das neue Jahr.



Bildnachweis: BZgA, Tobias Vollmer, Köln

HINWEISE ZUR TEILNAHME

Teilnahme online* unter:
www.lzg-bayern.de/gesund-dahoam



Dort finden Sie alle Zugangsdaten und eine Anleitung zur Teilnahme.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Nähere Informationen zu den einzelnen Stunden finden Sie auf der Homepage.

*Die Teilnahme am Angebot ist kostenfrei. Kosten entstehen entsprechend Ihres persönlichen Telefon- bzw. Internettarifs. Bei Aufforderung Ihren Namen anzugeben, können Sie Ihren oder einen erfundenen Namen wählen.

Zur Online-Teilnahme benötigen Sie einen Internetzugang und einen Lautsprecher. Bitte nutzen Sie möglichst kein begrenztes (Handy-)Datenvolumen. Mikrofon und Kamera sind nicht erforderlich. Sie können entscheiden, ob Sie mit (Video-)Bild teilnehmen möchten.



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



GESUND DAHOAM

WÖCHENTLICHE ANGEBOTE FÜR IHRE GESUNDHEIT

Wir laden Sie ein, sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun - ganz einfach von zu Hause aus! Das Angebot richtet sich an Menschen, die keine Arbeit haben, und wird live per Video übertragen. Hinweise zur Teilnahme finden Sie auf der letzten Seite.



freiwillig und
kostenfrei

GESUNDES ESSEN ALLTAGS- TAUGLICH - AUCH ZUR WINTERZEIT

Referentin: Daniela Strobl

Jeweils montags von 10:00-11:00 Uhr

**Termine: 15.11., 22.11., 29.11., 06.12. und
13.12.2021**

Dieser Kurs zeigt, wie Essen auch im Winter vitaminreich und gesund sein kann. Zudem klären wir Fragen, wie die Adventszeit auch mit weniger Zucker süß wird, ob es viel Geld und Zeit braucht, um gesund zu kochen, und auf was man beim Einkauf achten soll.



SCHRITT FÜR SCHRITT IN ENT- SPANNUNG UND ACHTSAMKEIT EINTAUCHEN

Referentin: Verena Grundner

Jeweils donnerstags von 10:00-11:00 Uhr

**Termine: 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., und
17.02.2022**

Schritt für Schritt in Entspannung und Achtsamkeit eintauchen! In diesem Kurs gelingt uns das mit Hilfe dreier bewährter Techniken: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Achtsamkeitsmeditation. Die Übungen führen dazu, den Fokus nach innen auf sich selbst zu richten und den Körper sowie die Gedanken etwas zur Ruhe kommen zu lassen.



WENIGER STRESS - MEHR GELASSENHEIT IM ALLTAG

Referentin: Andrea Zeitler

Jeweils mittwochs von 10:00-11:00 Uhr

**Termine: 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., und
15.12.2021**

Zeit für uns!
In diesem Kurs erfahren wir, wie man den eigenen Stress reduzieren und dadurch seine Gesundheit stärken kann. Wir lernen Strategien und Fähigkeiten zum Umgang mit Stress im Alltag kennen.

