

**Seminar-Titel: Entspannt genießen?  
Wenn das Zuviel nur mehr nervt (Online-Seminar)**

	<b>Termin:</b>		<b>Ort:</b>		<b>Referent*innen:</b>
<b>Mi., 13.11. + Do., 14.11.2024</b> jeweils 9 bis 13 Uhr		ONLINE <a href="#">via Zoom</a> ① <i>Installation und Konto zur Teilnahme nicht erforderlich</i>		Ulrike Krasa Denise Kloska	

Zurechtfinden im Überangebot und raus aus dem Dschungel an Informationen. Wir nehmen Trends zu Entspannung und Ernährung genau unter die Lupe.

Damit man Ernährung und Entspannung ohne großen Aufwand optimal auf seine individuellen Bedürfnisse abstimmen kann, bedarf es grundlegender Kenntnisse. Denn wir sind täglich mit neuen Trends, Produkten und Stressmomenten konfrontiert, die für Verunsicherung sorgen oder uns aus dem Gleichgewicht bringen. Da ist es gut, wenn man weiß, wie Ernährung und Stress unsere Gesundheit beeinflussen, was die wichtigsten Bausteine einer gesunden Ernährung ausmachen oder was künstliche Zusatzstoffe für unseren Körper bedeuten. Wer zudem noch über das Know-how einer starken Resilienz, eines erholsamen Schlafes und des Atmens, als einfachste Entspannungsmethode der Welt verfügt, hat einen großen Schritt in Richtung Wohlbefinden getan.

### SEMINARINHALTE

- ▶ Was brauchen wir wirklich und was kann uns schaden
- ▶ Mythen und Tricks der Lebensmittelwerbung erkennen und smart einkaufen
- ▶ Zutatenlisten und Produkte bewerten und sich gut auskennen
- ▶ Das persönliche Stressverhalten analysieren und hinterfragen
- ▶ Für jede Situation die passende Entspannungsmethode kennenlernen
- ▶ Mit Resilienztraining das seelische Immunsystem stärken

### SEMINARMETHODEN

- ▶ Theorie-Inputs
- ▶ Selbstreflexion
- ▶ Gruppenarbeit
- ▶ Austausch im Plenum

### SEMINARZIELE

- ▶ Das Beste für die eigene Gesundheit klar zu erkennen.
- ▶ Über Emotionen, Trends, Diäten und Mythen Bescheid wissen, um sich richtig zu entscheiden.
- ▶ Zu wissen, wie man auch in stressigen Zeiten entspannt sein kann.

### ZIELGRUPPEN

- ▶ Personen, denen ihr eigenes Wohlbefinden wichtig ist
- ▶ Multiplikator\*innen von Gesundheitsthemen
- ▶ Pädagog\*innen

**Information:** 01 4000-76906, [office@wig.or.at](mailto:office@wig.or.at), [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at)

**Gesamt-Gebühr je 2-tägigem Online-Seminar:** € 100,00

**Anmeldung:** <https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

# FGÖ-BILDUNGSNETZWERK IN WIEN

Geschäftsbereich



Fonds Gesundes  
Österreich



Für die  
Stadt Wien