

Das Wichtigste auf einen Blick

Datum: Samstag, 29. Juni 2019
von 10 Uhr bis 15 Uhr

Ort: Ev. Gemeindezentrum
Auferstehungskirche
Wendelsteinstraße 12
85435 Altenerding

Leitung: Carina Dollberger
Monika Haberl

Referenten: Christian Föckersperger
Klara Hochmuth
Margot Koller
Sabine Ommer

Gebühr: 20 Euro

Anmeldung unter:
Katholisches Bildungswerk Erding e.V.
08122-1606
info@kbw-erding.de
www.kbw-erding.de

Die Veranstalter

Kath. Bildungswerk Landkreis Erding e.V.
Kirchgasse 7
85435 Erding

Telefon: 08122-1606
E-Mail: info@kbw-erding.de
Internet: www.kbw-erding.de

Evangelisches Bildungswerk Freising e.V.
Bürgermeister-Funk-Straße 4
83599 Hallbergmoos

Telefon: 0811-99826148
E-Mail: Monika.Haberl@ebw-freising.de
Internet: www.ebw-freising.de

KEB München
und Freising
innovativ



KBW ERDING



EVANGELISCHES
BILDUNGSWERK
FREISING e.V.

Impulstag

gesund.aktiv.zufrieden
leben und älter werden



29. Juni 2019 von 10 - 15 Uhr
Evangelisches Gemeindezentrum
Altenerding

Gesund.aktiv. zufrieden leben und älter werden

Dieser Impulstag wird Ihnen Antworten und vor allem Anregungen geben, wie das möglich ist und was jeder selbst dazu beitragen kann.

Wir setzen uns in Theorie und Praxis damit auseinander, was uns jung hält, Körper und Geist anregt und uns im Alltag aktiviert und entspannt.

Wir erhalten einen Einblick in die aktuelle Hirnforschung, Tipps für gesunde Ernährung und einfache Entspannungs- und Aktivierungsübungen, die jeder im Alltag integrieren kann.

Ein Tag für alle, die aktiv und gesund älter werden wollen.

Die Workshops

Brainwalking - Gedächtnistraining

Brainwalking ist eine Art Denksport - Spaziergang. Beim Wandern in freier Natur kann mit Wahrnehmungs- und Denksportübungen geistige und körperliche Frische getankt werden. Als Ausrüstung werden nur gutes Schuhwerk und dem Wetter entsprechende Kleidung benötigt.

Referentin: Klara Hochmuth, Gedächtnistrainerin

Ernährung im Alter

Über unser Essen wird viel geredet. Zahlreiche Empfehlungen stürmen auf uns ein, was denn nun das Beste für uns und unsere Gesundheit ist. Doch wie ernähre ich mich nun richtig, um gerade im zunehmendem Lebensalter ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt zu sein? Wie gehe ich mit Fett und Zucker in meinen Lebensmittel um? Neben der Theorie kommt auch die praktische Umsetzung in Form der Zubereitung eines alternativen Brotaufstrichs nicht zu kurz.

Referentin:

Sabine Ommer, Ernährungswissenschaftlerin

Samurai Shiatsu - Entspannung und Achtsamkeit

Sie möchten sich und Ihren Angehörigen etwas Gutes tun? In diesem Workshop erfahren Sie in einer Partnerübung aus dem Samurai-Shiatsu eine einfache Abfolge von Shiatsu-Griffen für eine wohltuende Rückenbehandlung im Sitzen am bekleideten Körper. Diese achtsamen Berührungen fördern die Körperwahrnehmung, aktivieren die Lebensenergie und bringen ohne Kraftanstrengung beide Partner in entspannte Bewegung. Ergänzende Übungen im Sitzen runden dieses Wohlfühlprogramm ab.

Referentin: Margot Koller, Shiatsu-Praktikerin

Das Programm

- | | |
|-----------|--|
| 9.30 Uhr | Ankommen
bei Kaffee und Tee |
| 10 Uhr | Begrüßung &
Impulsvortrag
<i>„Gesund und aktiv bis
ins hohe Alter.
Tipps aus der aktuellen
Hirnforschung.“</i>
Christian Föckersperger,
Gehirnpädagoge |
| 11.15 Uhr | Workshops.Runde 1 |
| 12.15 Uhr | Mittagspause mit Imbiss |
| 12.45 Uhr | Workshops.Runde 2 |
| | Gemeinsamer Abschluss mit Impulsen
für den Alltag. |
| 15.00 Uhr | Ende
der Veranstaltung |

Es besteht die Möglichkeit an
2 Workshops teilzunehmen.