



“Was tut mir gut?”

Gesundheitstage

Was kann ich neben den Therapien noch für meine Gesundheit tun? Auf diese Frage findest Du in dem 3-tägigen Seminar Deine individuelle Antwort.

Nach einem Schädelhirntrauma bedeutet der Alltag häufig Stress. Körperliche oder kognitive Einschränkungen erschweren Dir Dinge, die früher selbstverständlich waren.

Fachleute geben Dir Trainingsempfehlungen oder Hinweise zu einem gesunden Lebensstil. Lieb gemeinte Tipps von Familienmitgliedern oder dem Freundeskreis kommen hinzu. Darüber verlierst Du leicht den Blick nach innen.

Dabei bist Du der beste Profi für Dich selbst!

Mit den Gesundheitstagen fördern wir Deine Eigenwahrnehmung, so dass Dein Blick für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit geschärft wird.

Das erwartet Dich

In dem Seminar

- Gehst Du Deinen eigenen Wünschen und Bedürfnissen auf die Spur.
- Lernst Du Deinen Körper besser kennen.
- Erfährst Du Techniken, wie Du zu Entspannung findest.
- Tauschst Du Dich intensiv mit den anderen Teilnehmenden aus.

Termin

10.03.-12.03.2024

Ort

Bad Bevensen; Heidehotel

Preis

kostenfrei, incl. Kost & Logis

Anmeldung

www.zns-akademie.de