



**Fortbildungsprogramm
der rheinland-pfälzischen Justiz 2025**

G-01 „Bausteine für eine gute Gesundheit!“

- Datum:** 12. Februar 2025 (Mittwoch)
- Ort:** Koblenz
- Zielgruppe:** Die Tagung richtet sich an alle Bedienstete der Justiz.
- Inhalt:** Inhaltliche Schwerpunkte werden sein:
- Immunsystem – Wie funktioniert es? Warum ist eine Stärkung immer wichtig?
 - Freie Radikale – versus Antioxidantien – Die Bedeutung von Antioxidantien für eine starke Gesundheit
 - Die Heilkraft der Gewürze und bestimmter Lebensmittel zur Prophylaxe und bei anfänglichen Symptomen
 - Der Atem – Richtiges Atmen in Theorie und Praxis – Fundament für Leben und Gesundheit
 - Stresssymptome frühzeitig verhindern mit der richtigen Atmung
 - Gedanken und Gefühle – Die Bedeutung unserer Gedanken zur Stärkung der Selbstheilungskräfte und zur Zielerreichung
 - Bewegung – Wieviel davon, wie und wo?
 - Entspannungsmethoden – Was und wie geht´s auch mit wenig Zeit
 - Erholsamer Schlaf, wichtig für ein gutes Immunsystem – Wie finde ich diesen?
 - Erste Erkältungssymptome – Impulse zum richtigen Verhalten in Bezug auf Ernährung, Bewegung etc.
- Referierende:** Juliane Klein
Präventologin
- Anmeldefrist:** 15. Oktober 2024
für Interessierte aus Rheinland-Pfalz
- Veranstalter:** Rheinland-Pfalz