



# Gesunder Körper & entspannter Geist

„Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper.“

*Juvenal*

Im Zeitalter der Digitalisierung lässt sich ein Lebenswandel verzeichnen, der mit Stress, Bewegungsmangel und nährstoffarmer Ernährung einhergeht. Neben den körperlichen Zivilisationskrankheiten etablierten sich in den letzten Jahren vor allem psychische Erkrankungen in Europa.

In diesem Kurs wird der Mensch als Ganzes betrachtet. Die Teilnehmer werden dazu bewegt Eigenverantwortung zu übernehmen, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln sowie Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

## Inhalte

- Die gesellschaftlichen Entwicklungen und ihre gesundheitlichen Folgen
- Psychosomatische Erkrankungen – Signale des Körpers erkennen
- Zurück zur aufrechten Haltung - gesundheitsfördernde Effekte der Bewegung
- Durchblick im Ernährungsdschungel – Was ist gesunde Ernährung?
- Ein Leben in Balance – gesundheitsfördernde Effekte der Entspannung
- Back to nature – die Wirkung der Natur auf Körper, Geist und Seele

Alle theoretischen Inhalte werden ergänzt durch einfache Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen.

## Ablauf

Der Kurs besteht aus sechs Einheiten à 60 Minuten. Er kann alternativ auch als eintägiges Kompaktseminar gebucht werden. Die Teilnehmerzahl ist auf zwölf Personen beschränkt.

Bitte stellen Sie uns in Ihrem Betrieb einen ausreichend großen Raum zur Verfügung, so dass für jeden Teilnehmer eine Matte ausgelegt werden kann. Selbstverständlich kann der Kurs auch gerne in unseren Räumen in Baden-Baden stattfinden.

## Referenten



Kathrin Schäfer  
Entspannungspädagogin  
Mental Coach  
Systemische Beraterin  
Sozialpädagogin



Katja Schweizer  
Sportwissenschaftlerin  
Sport- und Touristikmanagerin  
Yogalehrerin  
Personal Trainer

## Investment

1150,- Euro zzgl. Anfahrt



K. Schäfer & K. Schweizer GbR  
Lichtentaler Allee 14 B76530  
Baden-Baden

0178 / 146 40 76  
auszeit-baden-baden@web.de  
www.auszeit-baden-baden.com