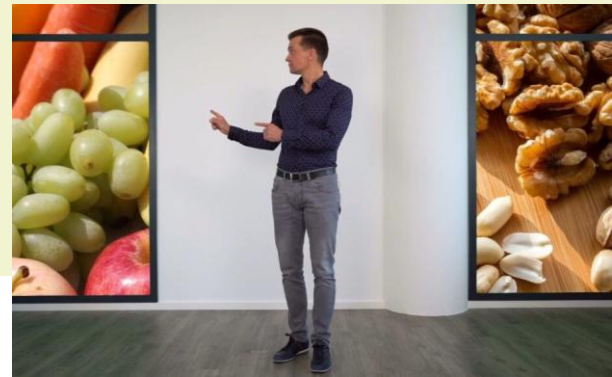


Vorträge / Webinare: Lebenswelten



Vorträge / Webinare

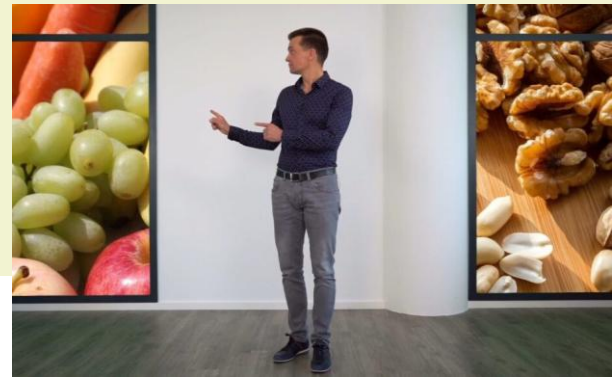
In unserem **Vortrag / Webinar zu Lebenswelten** erfahren Sie, warum die Gestaltung unserer Lebenswelten von zentraler Bedeutung für unser Leben ist. Lebenswelten beeinflussen nicht nur unser Wohlbefinden, sondern auch unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre **Lebenswelten positiv gestalten** können, um Stress abzubauen und Ihre Resilienz zu stärken. Erleben Sie **praktische Übungen und wertvolle Erkenntnisse**, um Ihr persönliches Wohlbefinden zu steigern und ein erfüllteres Leben zu führen. Besuchen Sie unseren Gesundheitstag und erfahren Sie mehr!

Eigenschaften:

- ✓ Ca. 30 | 45 | 60 | 90 | 120 min.
- ✓ Gruppenaktivität
- ✓ Workshops & Webinare
- ✓ Digital | Präsenz
- ✓ Schulungen & Weiterbildungen |
Bewusste Ernährung |
Entspannung |
Motivation |
Psychische Gesundheit |
Stressbewältigung

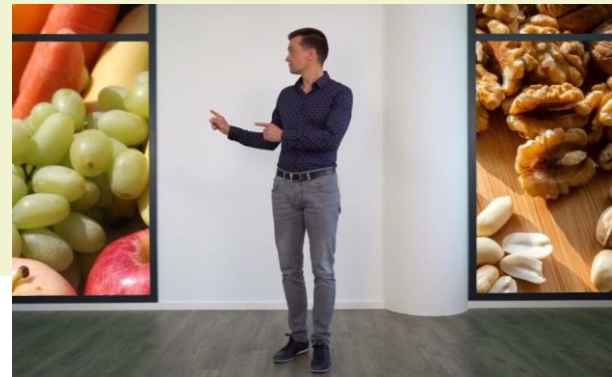
Vorträge / Webinare: Lebenswelten



Themen:

- ✓ **Die Folgen von Einsamkeit und sozialer Isolation im Alter**
Einsamkeit und Isolation im Alter haben tiefgreifende Auswirkungen auf Gesundheit und Lebensqualität. In diesem Vortrag beleuchten wir psychologische, physische und gesellschaftliche Folgen sowie Lösungsansätze. Erfahren Sie, welche Rolle Familien, Nachbarn und Gemeinschaften spielen und wie soziale Verbindungen aktiv gefördert werden können, um diese stille Epidemie zu bekämpfen.
- ✓ **Gewaltfreie Kommunikation**
Erlernen Sie die Prinzipien der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Entdecken Sie, wie Sie Konflikte friedlich lösen, Missverständnisse vermeiden und tiefere Beziehungen aufbauen können – für ein harmonischeres Miteinander.
- ✓ **Achtsame Mediennutzung der Kinder**
Digitale Medien begleiten Kinder täglich, doch Überreizung und fehlende Balance können ihre Entwicklung beeinträchtigen. Lernen Sie in diesem Vortrag, wie Sie als Eltern achtsamen Medienkonsum fördern, kreative Fähigkeiten unterstützen und gesunde Routinen etablieren können.
- ✓ **Gelassen erziehen – Stressfreie Wege zu einem harmonischen Familienalltag**
Stress in der Erziehung? Nicht mit den richtigen Strategien! Lernen Sie, wie Sie Herausforderungen mit Gelassenheit begegnen und einen entspannten, liebevollen Familienalltag schaffen können – für mehr Harmonie zu Hause.
- ✓ **Stress reduzieren im Familienalltag**
Der Familienalltag kann fordernd sein, doch mit gezielten Ansätzen gelingt es, Stress zu minimieren. Erfahren Sie praktische Methoden, um den täglichen Herausforderungen mit Ruhe zu begegnen und eine harmonische Atmosphäre zu schaffen.
- ✓ **Stressbewältigung für Eltern von Kleinkindern**
Das Leben mit Kleinkindern bringt oft Stress und Überforderung mit sich. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie diese Herausforderungen gezielt meistern und Ihre mentale Widerstandskraft stärken können – für mehr Balance und Gelassenheit.

Vorträge / Webinare: Lebenswelten



Themen:

✓ **Stressbewältigung in der Partnerschaft**

Stress kann eine Partnerschaft belasten, aber auch gemeinsame Stärke fördern. Lernen Sie, wie Sie als Paar den Alltag gemeinsam bewältigen, Spannungen reduzieren und Ihre Beziehung stärken können.

✓ **Babyernährung – Beikost richtig einführen**

Der Übergang zur Beikost ist ein wichtiger Meilenstein. Erfahren Sie, wann der richtige Zeitpunkt für den Start ist, welche Lebensmittel sich eignen und wie Sie Allergene sicher einführen. Praktische Tipps und Rezeptideen helfen Ihnen, eine gesunde Essroutine zu entwickeln.

✓ **“Picky Eating” – Wählerisches Essverhalten bei Kleinkindern**

Wählerisches Essverhalten kann für Eltern eine Herausforderung sein. Erfahren Sie, was hinter “Picky Eating” steckt und wie Sie Ihr Kind spielerisch dazu motivieren, neue und abgelehnte Lebensmittel zu probieren – ohne Druck und mit Freude.

✓ **Gesunde Snacks für die Kleinen**

Gesunde Snacks sind essenziell für die Entwicklung von Kleinkindern, doch viele Fertigprodukte sind ungesund. Entdecken Sie einfache, nahrhafte und leckere Snackideen, die Ihre Kleinen lieben werden und dabei ihre Gesundheit fördern

✓ **Gesunde Küche in Kita und Schule**

Eine ausgewogene Ernährung ist die Grundlage für die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie gesunde Mahlzeiten in Kitas und Schulen umsetzen, eine positive Esskultur fördern und Kinder aktiv in die Zubereitung einbinden können.