



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

**EINLADUNG ZUM ONLINE-SEMINAR**

# GESUND WEITER

**ANLEITUNG  
ZUM GESUND-  
BLEIBEN**



# GESUND WEITER

---

Sie sind durch die aktuelle Krise erwerbslos geworden?  
Sie möchten Ihre Gesundheit stärken, um die belastende  
Zeit bestmöglich zu meistern?

In diesem Kurs erwarten Sie Techniken aus der Gesundheitspsychologie, die Ihnen zu Entspannung und Gelassenheit verhelfen. Sie setzen sich neben Ihren individuellen Zielen und Stärken auch mit den zentralen Bausteinen eines gesunden Lebens wie Schlaf, Bewegung und Ernährung auseinander.

Kursleiterin: Maike Maria Vogel, Psychologin (M.Sc.),  
Systemische Beraterin und Familientherapeutin

## KURSTERMINE:

4 Termine, jeweils montags von 10.30 bis 12.00 Uhr

Neben den vier Gruppenterminen können Sie kostenlos telefonische Einzelberatungen nutzen.

**1. KURSREIHE:** 17.08.–07.09.2020

**2. KURSREIHE:** 14.09.–05.10.2020

**3. KURSREIHE:** 12.10.–02.11.2020

**4. KURSREIHE:** 09.11.–30.11.2020

Online-Anmeldung unter  
[www.lzg-rlp.de/de/gesund-weiter.html](http://www.lzg-rlp.de/de/gesund-weiter.html)

Der Kurs findet Online via Zoom statt.  
Die Zugangsdaten (Zoom-Link) erhalten Sie nach  
Ihrer Anmeldung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**DAS  
ANGEBOT IST  
KOSTENFREI!**

---

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

