

Neues Thema

Seminar-Nr. 71/2026

„Happy Aging“

Gesund und erfüllt älter werden

Zielgruppe	Pädagog*innen Mitarbeiter*innen in Kinderkrippe Kindergarten Kinderhaus Grundschulkind- betreuung Tagespflege	Gesund und zufrieden älter zu werden beginnt nicht erst im Ruhestand – die Weichen dafür stellen wir bereits in jungen Jahren und im mittleren Alter. Doch egal, in welcher Lebensphase wir uns befinden: Es ist immer der richtige Zeitpunkt, bewusste Entscheidungen für unser Wohlbefinden zu treffen. Wir haben nicht alles in der Hand, aber wir können viel tun, um unsere Chancen für Gesundheit und Lebensfreude zu erhöhen.
Zeitpunkt	23.-24.11.2026	In diesem Seminar verbinden wir wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Neurobiologie, Alters- und Gesundheitsforschung mit praktischen Ansätzen für den Alltag. Gemeinsam erarbeiten wir, wie wir durch Bewegung, Stressmanagement, soziale Beziehungen, eine starke Immunabwehr und eine ausgewogene Ernährung aktiv Einfluss auf unser Altern nehmen können.
Ort	IBB-Bildungs- zentrum Hausham	Am Ende des Seminars hält jede:r Teilnehmende einen individuellen Handlungsplan in den Händen – für mehr Vitalität, Lebensfreude und ein bewusstes Älterwerden.
Seminarzeit	09.15-16.30 Uhr	Für alle, die heute schon an morgen denken – egal in welchem Alter.
Referentin	Rainer Schwing	
Kosten	300,00 €	