

## Schwerpunkt Gesundheitscoaching

- Und manchmal hilft nur ... – mit Humor dem Leben begegnen
- Ressourcen stärken, Resilienz verbessern – Belastungen und Stress im Griff haben
- Unterwegs zu neuen Zielen: Aktivierung von Geist, Körper, Seele und Sinnen
- STOPP – Grenzen setzen
- Chips oder Salat – Gesunde Ernährung und Bewegung
- Balance als Lebensbasis – beruflich engagiert und (trotzdem) entspannt
- Ernährung umstellen
- Wer bin ich und wie viele? – Rollenvielfalt als Chance
- Älter werden im Beruf – in Generationenteams arbeiten
- Bewegungsangebote für den Wohn- und Arbeitsalltag
- Einfache kreative Techniken mit künstlerischem Anspruch