

Wie können wir unser Immunsystem stärken?

Durch

1. Bewegung
2. Entspannung
3. Richtige Ernährung
4. Genug und gesund trinken
5. Gesund schlafen

können wir unser Immunsystem aktiv stärken. Durch gut umsetzbare Tipps helfen wir unserem Körper zum Beispiel durch Erkältungen.

16.
FEBRUAR
2023

Naturheilkunde

Die Naturheilkunde hat als Ziel, den Körper anzuregen aus eigener Kraft gegen Krankhaftes zu reagieren.

Naturheilkunde hilft dem Körper also dabei sich selbst zu helfen.

Immunsystem und Organismus sind dazu in der Lage sich selbst gesünder zu machen und die Naturheilkunde hilft dabei.

Wie Naturheilkunde im Alltag angewandt werden kann besprechen wir in diesem Workshop.

Die Teilnahme ist kostenlos!

Inhalte des Workshops

- Immunsystem – was ist das?
- Immunsystem stärken
- Grundprinzipien Naturheilkunde
- Ansatz von Naturheilkunde
- Die 5 Säulen der Naturheilkunde
- Benefits gesunder Ernährung
- Relevanz von Bewegung
- Pflanzenheilkunde
- Physikalische Therapie
- Praktische Tipps für den Alltag



Sie sind herzlich eingeladen!

Es wartet ein breit gefächertes Angebot auf Sie.

Wir freuen uns Ihnen Informationen mitzugeben,
die Ihr Wohlbefinden verbessern können.

Für weiterführende Entspannungs- und
Bewegungsangebote sowie Kurse zur

Stressbewältigung oder Aktivierung der eigenen

Kraftquellen können Sie uns oder Ihre
Ansprechperson vor Ort gerne
ansprechen.

Die Angebote sind für Sie
freiwillig und kostenfrei!

**KOSTEN-
FREI**

Projektpartner:

jobcenter
Düsseldorf

Termin:

07.03.2023
10:00 – 11:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Jobcenter Düsseldorf
Haus der Gesundheit
Kanzlerstr. 4
40472 Düsseldorf

Ansprechpartner:in:

Heike Wiedenhaupt
Tel.: 0211-6922746

Wolfgang Krämer
Tel.: 0211-91747157



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

NATURHEILKUNDE UND DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Jobcenter Düsseldorf

Das **GKV-Bündnis für Gesundheit** ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.
www.gkv-buendnis.de

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

