

## Die sieben Schlüssel zur Gesunderhaltung - Quellen für Immunstärke und Lebenskraft (Profil: Stressbewältigung/Entspannung )

Lehrgangsnummer:	ÜLB24
Lerneinheiten:	15
Träger:	Landessportbund Sachsen
Kosten:	140 €   Nicht-Sportvereinsmitglied 100 €   Sportvereinsmitglied
Stornofrist:	10.08.2024

### Termin

14. - 15.09.2024, 09:30 - 14:30 Uhr

Ort:	Sportschule Werdau An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Ablauf:	<b>Samstag, 14.09.:</b> ab 9:00 Uhr Anreise 09:30 -18:30 Uhr Theorie und Praxis dazwischen: 12:30 Uhr Mittagessen <b>Sonntag, 15.09.:</b> 08:30 - 14:30 Uhr Theorie und Praxis dazischen: 12:00 Uhr Mittagessen
Hinweis:	> Kleine Bestandsaufnahme in den 7 Schlüsselfeldern > Achtsame innere Präsenz und aktive Atemtechniken > Testung von Konstitution bzw. Stoffwechseltypus > Typbezogene Ernährung und sinnvolle Entgiftung > Power Qi Flex & Stretch – fasziale Körperarbeit > Life Skills zur Anhebung von Regeneration und Energielevel > Anwendung von Selbstakupressur zur Harmonisierung im Alltag > Integration der Handlungsfelder (Schlüssel) in Gesundheitskurse

### Inhaltliche Schwerpunkte

Neun Zehntel unseres Lebensglückes beruhen auf stabiler Gesundheit - mit ihr wird alles eine Quelle des Genusses." - Dies erkannte der Medizin-Philosoph Arthur Schopenhauer bereits vor über 150 Jahren. Und gerade in der heutigen Zeit des Wandels ist konsequente Gesundheitsförderung wichtiger denn je. In diesem kompakten und vielseitigen Wochenend-Lehrgang ersuchen wir besonders wirksame wie einfache „Schlüssel-Schloss-Methoden“, um unsere Gesundheit mit natürlichen und nachhaltigen Mitteln zu entfalten sowie selbst zu gestalten. Auf diesem Weg erschließen wir uns neue und alte Gesundheitsanwendungen aus westlicher Naturwissenschaft sowie alten östlichen Überlieferungen & Weisheitslehren. Zum Ende hin werden wir einen guten „Rucksack“ an gesundheitserhaltenden Quellen für Immunstärke und Lebenskraft gesattelt haben. Dieses Repertoire an Ressourcen befähigt uns dazu, „verborgene Türen“ (wieder) zu entdecken, um somit proaktiv Einfluss auf unser wertvollstes Gut, die Gesundheit, zu nehmen.

### Hinweis

An- und Abreisezeiten sowie einen Zeitplan für das Seminar finden Sie in Ihrem Buchungsaccount im Bildungsportal unter "Meine Anmeldungen & Details".

Dieser Lehrgang unterliegt den **Stornobedingungen** des Landessportbund Sachsen. Eine Stornierung ist

außerhalb der Stornofrist ebenfalls über Ihren Account im Bildungsportal selbst durchzuführen.

**Veranstalter**

Landessportbund Sachsen  
Goyastr. 2d  
04105 Leipzig  
[www.sport-fuer-sachsen.de/bildung](http://www.sport-fuer-sachsen.de/bildung)