



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

# Vortrag: „Gesundheit verstehen – Gesundheit erleben“

Optimaler Einstieg, um sich mit den unterschiedlichen Facetten von Gesundheit auseinanderzusetzen

„Gesundheit ist das wertvollste Gut“ oder „Es gibt viele Krankheiten, aber nur eine Gesundheit“ sind aussagekräftige Statements, wenn es um die Bedeutung Ihrer Gesundheit geht. Sie erhalten durch den Vortrag einen anschaulichen Einblick in die verschiedenen Komponenten der Gesundheit, erfahren wie das „Uhrwerk Gesundheit“ tickt und erhalten Tipps und Anregungen, Ihre Gesundheit bewusster zu erleben.

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

[www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com) • [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com)



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Was ist Gesundheit? Die Beantwortung der Frage gestaltet sich schwierig, denn Gesundheit ist sehr komplex mit vielen Facetten. Die Weltgesundheitsorganisation definiert den Begriff, das Salutogenese-Modell beschreibt Gesundheit und sicherlich hat jede Person in Abhängigkeit des Alters, Geschlechts, Herkunft und Bildung, eine andere Vorstellung von Gesundheit.

Der Vortrag erklärt die unterschiedlichen Aspekte von Gesundheit und erstellt aus den einzelnen Zahnrädern ein anschaulich funktionierendes „Getriebe“. Damit kein Sand diesen Mechanismus in seinem reibungslosen Ablauf stört, bekommen Sie zahlreiche Anregungen zum Erhalt und zur Förderung Ihrer Gesundheit.

Der Vortrag eignet sich gut als Einstieg in unseren 10-teiligen Workshop gleichen Namens und zur Steigerung Ihrer Gesundheitskompetenz.

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz
- Hybrid

Ausstattung:

- Online: Ohne Equipment möglich
- Offline: Beamer und Raum mit Bestuhlung

Zeit: Ca. 60 min

Teilnehmendenzahl:

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

[www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com) • [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com)