IHRE GESUNDHEIT IM BLICK

ANMELDUNG AB SOFORT

per Mail an bgm@mariaberg.de

Rückfragen an Sekretariat B&S
07124 / 923-7284

In Zusammenarbeit mit der AOK Bodensee-Oberschwaben. Die Teilnahme an den Online-Vorträgen gilt als Arbeitszeit, die anderen Maßnahmen besuchen Sie in Ihrer Freizeit. Mariaberg trägt die Kosten für Ihre Teilnahme.

BETRIEBLICHE GESUNDHEITS-FÖRDERUNG

ANGEBOTE FÜR MITARBEITENDE

MARIABERG

Februar

Do. 22.02. | 11 - 12 Uhr | VORTRAG online
“Sicher und gelassen im Stress”

Di. 27.02. | 19 - 20 Uhr | 8x | YOGA online

März

Di. 12.03. | 11 - 12 Uhr | VORTRAG online
“Clevere Ernährung bei Schichtarbeit”

April

Di. 09.04. | 17 - 19 Uhr | Start Lauftreff
Treffpunkt: Ungerparkplatz Mariaberg

Mi. 17.04. | 11 - 12 Uhr | VORTRAG online
“Iss dich glücklich - Das schmeckt der Psyche”

Mai

Mi. 15.05. | 11 - 12 Uhr | VORTRAG online
“Darmgesundheit - Ein gutes Bauchgefühl”

Juni / Juli

Do. 06.06. | 17.30 Uhr | 8x | QIGONG
mit Alina Veit
Treffpunkt: Kreuzgarten Kloster

wird noch bekanntgegeben | WALDBADEN
inkl. Übernachtung im Tipi, mit Bärbel Danner

August: - Sommerpause -

September

Di. 17.09. | 19 - 20 Uhr | 8x | YOGA online

Do. 26.09. | 17.00 - 20.00 Uhr | WORKSHOP live
“Ernährungswerkstatt - Saisonale Küche”
Landwirtschaft Mariaberg

Oktober

Mi. 09.10.| 19 - 20 Uhr | 8x | RÜCKENFITNESS online

November

Mi. 06.11.| 11 - 12 Uhr | VORTRAG live
“Embodiment - Wie unser Körper unsere Stimmung verändert” | Refektorium, Kloster

JETZT ANMELDEN UNTER
BGM@MARIABERG.DE

Made in Mariaberg: Kurse geleitet von Ihren Kolleg*innen