

Gesundes Leben

Gesundheit ist viel mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Wer gesund lebt und sich gesund fühlt, der empfindet auch auf der körperlichen, seelischen und psychischen Ebene Wohlbefinden und Zufriedenheit.



Darum baut die Gesundheitsbildung auf den drei Säulen Ernährung, Bewegung und Entspannung auf:

- Eine gesunde Ernährung versorgt unseren Körper und unser Gehirn mit der notwendigen Energie.
- Regelmäßige, gemäßigte Bewegung fördert unser Herz-Kreislaufsystem - den Motor, der unseren Körper am Laufen hält.
- Entspannungspausen helfen, den Kopf frei zu bekommen, um anschließend wieder leistungsfähig zu sein. Körperlichen, seelischen und psychischen Beeinträchtigungen wird vorbeugend begegnet.

Die Volkshochschule fördern Gesundheit

Volkshochschulen sind bundesweit der größte Anbieter der Gesundheitsbildung und mit ihrer Erfahrung, ihrer Kompetenz und ihrer flächendeckenden Präsenz angesehene Partner in der Gesundheitsförderung.

Der eigenverantwortliche Umgang mit Gesundheit und damit auch das Gesundheitslernen ist insbesondere in einer älter werdenden Gesellschaft als Schlüsselqualifikation ein unerlässlicher Teil unser Lebens- und Alltagskompetenzen geworden.

Gesundheitskompetenz zu ermöglichen ist auch eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und dies nicht nur in der schulischen Bildung, sondern gerade auch in der Erwachsenenbildung. Die Volkshochschule nimmt diese Aufgabe gerne wahr.

Gesundheitsbildung an Volkshochschulen...

- stärkt das Vertrauen in die eigene Handlungskompetenz („Salutogenese“)
- bietet Menschen die Möglichkeit, den persönlich passenden Weg zu finden
- fokussiert verstärkt auf gesundheitsfördernde Faktoren und weniger auf krankmachende Faktoren (Ressourcenansatz)
- berücksichtigt die unterschiedlichen Belange und Bedürfnisse der Menschen (Subjektorientierung)
- verbindet körperliche, psychische, soziale und ökologische Faktoren (multifaktorielles Verständnis von Gesundheit)
- ist Lernen mit allen Sinnen
- verbindet Lernen mit Alltag und Lebenswelt
- heißt freiwillig, gemeinsam, selbstständig Lernen (Fokus Erwachsenenbildung)
- bedeutet lebensbegleitendes Lernen
- orientiert sich an der Nachfrage und gesellschaftlichen Entwicklungen



[Kursbereiche](#) >> [Politik - Gesellschaft - Umwelt](#) >> [Philosophie/Religion](#) >> [Details](#)

Details zu Kurs 241AA10801 Hoffnung im Gepäck: „Impressionen vom Jakobsweg– in 33 Tagen von den Pyrenäen bis Santiago de Compostela“ - NEUER TERMIN WIRD BEKANNT GEGEBEN

Kursnummer
241AA10801

Status

Titel
Ausfall: Hoffnung im Gepäck: „Impressionen vom Jakobsweg“

Info
Die Evangelische Kirche zeigt am 07.04.24 ab 19.00 Uhr im "Turmkino" des Lutherturms den Film "Ich bin dann mal weg" nach dem gleichnamigen Buch von Hape Kerkeling, in dem er seine Wanderung auf dem Jakobsweg beschreibt. Vom Stress in die Knie gezwungen, sollte der Pilgerweg für ihn eine Auszeit und ein Neuanfang bringen. Auch Ivanka Steber hatte Gründe sich auf den Weg zu machen und lässt uns nun in einem Vortrag an ihren Erlebnissen und Erfahrungen teilhaben
Mit zahlreichen Fotos und Videos berichtet Ivanka Steber über wundervolle Landschaften, über mühsame Wege, beeindruckende Begegnungen und sakrale Stätte, die alle zusammen letztlich für sie ein unvergessliches Lebensgefühl und Teil eines Lebenswegs zu sich selbst bedeuten.
Fühlen Sie sich durch den Vortrag eingeladen, auf eine spirituelle Reise in Gedanken und vielleicht inspiriert zu der Idee, den Jakobsweg einmal selbst zu wandern. Ivanka Steber beantwortet auch gerne diesbezüglich praktische Fragen.
Abendkasse! Anmeldung erwünscht unter Tel. 0621 504-2238, Email: info@vhs-lu.de oder online auf www.vhs-lu.de

Veranstaltungsort
vhs, Bürgerhof, Vortragssaal, 2. OG.

Zeitraum
Di. 14.05.2024 - Di. 14.05.2024

Dauer
0 Termine

Uhrzeit
18:30 - 20:30

Unterrichtseinheiten
0 x 45 Minuten

Kosten
5,00 €

Maximale Teilnehmerzahl

Dozentin
Steber Ivanka

 [Kurstage](#)  [Empfehlung](#)

 [Zurück](#)