

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 p



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 vc

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 eigenverantwortliche Umgang mit Gesundheit und damit auch das Gesundheitslernen ist insbesondere in einer älter werdenden Gesellschaft als Schlüsselqualifikation ein unerläss

Gesundheitskompetenz zu ermöglichen ist auch eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und dies nicht nur in der schulischen Bildung, sondern gerade auch in der Erwachsenenbildung

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

vhs-Spot Yogakurse



[illegible]

Kursnummer
241AA10802

Titel
Trost und Drohung – Apokalyptik aus biblischer Sicht

Info
Die Apokalypse kommt. Die Auserwählten stehen am Ende der Welt und warten. Ist es Trost oder Drohung? Rettung oder Katastrophe? Oder beides? Diese Fragen werden beantwortet, sie uns hindern.

Paul Metzger ist Theologe, Pfarrer der Evangelischen Kirche der Pfalz und seit 2021 Dekan des Kirchenbezirks Ludwigshafen. 2018 gründete er die „Laien-Uni Theologie Pfalz“, die es den Laien ermöglicht, sich mit Theologie und Glauben zu befassen. Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit der Protestantischen Kirche für Ludwigshafen und dem Projekt am Lutherplatz „Paradien statt Apokalypsen“ - leicht und sinnig leben! Passend zum Vortrag wird in dieser Reihe am 13.06., 20.06. jeweils von 18.00-20.00 Uhr eine kunstgeschichtliche/theologische Führung Apokalypse und Paradies in der Kunst des Mittelalters angeboten. Am 03.05.2024, 19.00-20.30 Uhr hält Dr. med. Elisabeth Taubert, (Psychotherapie, Verhaltenstherapie) den Vortrag „Was mensch tun müsste...! – Zwischen Resignation und Selbstverleugung“. Der Vortrag wird in Kooperation mit der Evangelischen Kirche der Pfalz und dem Projekt am Lutherplatz „Paradien statt Apokalypsen“ - leicht und sinnig leben! Wege aus der Verzweiflung betrachtet. Saal der Melanchthonkirche, Maxstraße 38, LU

Veranstaltungsort
vhs, Bürgerhof, Vortragssaal, 2. OG.

Zeitraum
Di. 04.06.2024 - Di. 04.06.2024

Dauer	1 Termin
--------------	----------

Uhrzeit
18:30 - 20:30

Unterrichtseinheiten
2,67 x 45 Minuten

Maximale Teilnehmerzahl	80
-------------------------	----

Dozent
Metzger Paul

[📅 Kurstage](#) [✔ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

[◀ Zurück](#)