



Carina Dollberger

Fachreferentin für Kunst/Kultur, Gesundheit und Generation plus

E-Mail: c.dollberger@kbw-erding.de

Vorschläge und Ideen für Bildungsangebote in den Pfarreien

Geistig Fit und Entspannt

- ✓ Brainwalking (Gedächtnistraining in der Natur)
- ✓ Augenspaziergang – entspannte Augen – besser sehen
- ✓ Kurs: Gedächtnistraining
- ✓ Vortrag: Geistig fit und aktiv bis ins hohe Alter
- ✓ Vortrag: Schlafstörungen – oder wie Sie wieder gut schlafen können

Gesundheitswissen

- ✓ Vortrag: Augengesundheit: was tun gegen trockene Augen? Was tun gegen Altersweitsichtigkeit?
- ✓ Vortrag: Erkältungskrankheiten naturheilkundlich behandeln
- ✓ Vortrag: Darm gesund – Mensch gesund
- ✓ Vortrag: „Sauer macht nicht immer lustig“ – Übersäuerung und der Einfluss auf den Menschen
- ✓ Vortrag: Das Mikrobiom – wie Darmbakterien uns beeinflussen
- ✓ Vortrag: Altersgerechte Ernährung
- ✓ Vortrag/Lesung: Migräne
- ✓ Vortrag: Schüsslersalze
- ✓ Vortrag: Fasten, aber richtig. Der gesunde Verzicht. Die neuen Methoden zu fasten.
- ✓ Vortrag: Du bist, was du isst. Schokoriegel oder Apfel? Gibt es gute und schlechte Lebensmittel? Worauf kommt es an?

- ✓ Vortrag: Gesunde Ernährung als wichtiger Baustein in der (Krebs)- Prävention
Was ist gesunde Ernährung?

Körperliches Gleichgewicht

- ✓ Workshop: Rückenbeschwerden mit einfachen Übungen lindern
- ✓ Vortrag: „Unser tägliches Gift entfernen Dir heute“ - Körper entgiften

Persönlichkeit und Psyche

- ✓ Ent-Täuschung, Kränkung: Ohrfeige für die Seele
- ✓ Das „innere Kind“
- ✓ Loslassen lernen
- ✓ Grenzen setzen
- ✓ Work-Life-Balance
- ✓ Depression
- ✓ Demenz
- ✓ Psychische Störungen besser verstehen (in Kooperation mit der CARITAS)
- ✓ Selbstfürsorge

Gesund leben

- ✓ Plastikfrei leben? Das geht!
- ✓ Schokolade – selbst gemacht und fair!