

1 Information und Anmeldung

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung mit dem beigefügten Anmeldeformular oder unter www.azk-csp.de → Bildungsangebote. Sie erhalten anschließend eine Anmeldebestätigung mit Informationen zur Anreise. Die Teilnahme an allen Seminareinheiten ist verpflichtend! Im Übrigen gelten unsere allgemeinen Teilnahmebedingungen (www.azk-csp.de → Bildungsangebote → Anmeldung).

Der Tagungsbeitrag liegt bei **300,- €** (davon 1/3 Institutionsbeitrag) inklusive Verpflegung und Unterkunft im Doppelzimmer und **364,- €** im Einzelzimmer.

Bitte entrichten Sie den Tagungsbeitrag spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn:
Empfänger: Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH
IBAN: DE05 3705 0299 0000 4646 62
BIC: COKSDE33 (Kreissparkasse Köln)
Verw.-zweck: 21.6.503 + Name Teilnehmer/in

Ansprechpartner

Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Johannes-Albers-Allee 3
53639 Königswinter
Tel.: 0 22 23 / 73 - 0
Fax: 0 22 23 / 73 - 111
E-Mail: brpr@azk.de
Internet: www.azk-csp.de

 [facebook.com/StiftungCSP](https://www.facebook.com/StiftungCSP)

Leitung des Seminars:



Bianca Hafke, Bildungsreferentin Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH
02223 – 73 209

Uta Kowalski, Tagungssekretariat
02223 – 73 117

Ihre Referenten:

Antje Matull bezeichnet sich selbst als Expertin für psycho-mentale Fitness. Sie ist Business-, Gesundheits- und Lerncoach.

Timo Gadde ist Journalist und Autor. Momentan beschäftigt er sich in einem Buchprojekt mit nichts weniger als dem „Glück“.

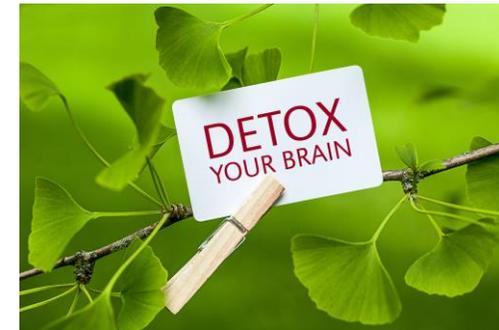
Für dieses Seminar werden Fördermittel beantragt.

Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wir sind mit unserem Träger, der Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V., seit über 30 Jahren anerkannter Träger der politischen Jugend- und Erwachsenenbildung und verstehen uns als Forum des Dialogs. Die Bildungsarbeit steht in der Tradition christlich-sozialer Arbeitnehmerbildung auf der Grundlage des christlichen Menschenbildes.

www.azk.de

Seminarprogramm



Quelle: AdobeStock_110605943_Pixelrohkost

**Gesundheitliche Prävention
in Zeiten der Digitalisierung
Mensch, wo bleibst Du?**

**Den Weg der
Ausgewogenheit finden**

Datum: 12.04. – 16.04.2021

Sem-Nr.: 21.6.503
Tagungsort: Königswinter

Sehr geehrte Damen und Herren,

im digitalen Zeitalter der schier unbegrenzten Möglichkeiten, des Informationsüberflusses und der ständigen Erreichbarkeit entsprechen die Anforderungen des Alltags längst nicht mehr der Funktionsweise unseres Gehirns. In diesem Seminar werden Ihnen Erkenntnisse der Hirnforschung für einen gehirngerechten Einsatz unserer persönlichen Ressourcen vermittelt. Setzen Sie die enorme Lernfähigkeit Ihres Denkgorgans ein und nehmen Sie einen positiven Einfluss auf Ihre geistige, seelische und körperliche Gesundheit!

Ein Seminar, das die neuesten technischen Erkenntnisse und Fortschritte thematisiert – sowohl in der Arbeitswelt als auch im privaten Bereich, als auch dabei hilft, „runter zu kommen“, Raum und Zeit für sich zu schaffen.

Ein ausgewogenes Seminar zwischen Aktivität, Wissensvermittlung und Übungen zum Entspannen.

Erwarten dürfen Sie einen interaktiven Input, Diskussionen und praktische Übungen.

Das Seminar richtet sich an interessierte Bürgerinnen und Bürger, Personalverantwortliche und Arbeitnehmervertreter.

Herzlich Willkommen in Königswinter!

Programm

Montag, 12. April 2021

bis 14.00 Uhr

Anreise

14.00 – 14.30 Uhr

► **Begrüßung / Einführung in die Thematik**

Bianca Hafke

Bildungsreferentin Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

14.30 – 17.00 Uhr

► **Digitalisierung gestalten: Wie wir die Kraft der Veränderung positiv für uns nutzen**

Timo Gadde, Journalist Bonn

17.15 – 18.15 Uhr

► **Achtsamkeit beim Gehen**

Bianca Hafke

Dienstag, 13. April 2021

09.00 – 12.15 Uhr

► **Der Kosmos im Kopf**

- Aufbau und Funktionsweise des Gehirns
- Bewusstsein und Unterbewusstsein
- Aufmerksamkeit und Konzentration
- Gedächtnissysteme
- Risiko- und Schutzfaktoren für das Gehirn

Antje Matull

Expertin für psychomentele Fitness, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Coaching, Kerpen

13.15 – 18.15 Uhr

► **Gehirngerecht leben und arbeiten – Der Mensch im Mittelpunkt**

Antje Matull

► **Zusammenhänge geistiger Leistungsfähigkeit mit Ernährung, Bewegung und Entspannung**

Antje Matull

Mittwoch, 14. April 2021

09.00 – 12.15 Uhr

► **Steigerung der persönlichen Informationsaufnahme und – Verarbeitung**

Antje Matull

13.15 – 18.15 Uhr

► **Fortsetzung: Steigerung der persönlichen Informationsaufnahme und – Verarbeitung**

Antje Matull

Donnerstag, 15. April 2021

09.00 – 12.15 Uhr

► **Natur pur: das Gute ist so nah. Mit Qi-Gong Übungen**

Uta Hildebrand, Natur- und Landschaftsführerin Bonn

Holger Stockinger, QiGong Lehrer, Bonn

13:20 Uhr Treffen im Foyer des AZK

14:15 – 16:15 Uhr

► **Harte Arbeit – schöner Schein. Führung Schloss Drachenburg**

Gaby Brenning, Gästeführerin Königswinter

Freitag, 16. April 2021

09.00 – 12.15 Uhr

► **Gesundheitswandern: Bewegung im Alltag integrieren.**

Renata Hesse, zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin

12.15 – 13.00 Uhr

► **Seminauswertung & Feedbackrunde**

Bianca Hafke

Anschließend Mittagsessen/Abreise

Änderungen im Programmablauf und ggfs. auch Zeitansätze vorbehalten!