

LAG

Selbsthilfe
Rheinland-Pfalz

**KOSTENLOSE ONLINE KURSE-
FÜR MENSCHEN MIT
CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN
UND FÜR DEREN ANGEHÖRIGE**

INSEAaktiv

Leben mit chronischer Krankheit

SELBSTMANAGEMENTKURSE

„GESUND UND AKTIV LEBEN“

**VERSTEHEN. AKTIV WERDEN. GUT LEBEN.
SELBSTMANAGEMENT STÄRKEN UND LEBENSQUALITÄT IM
ALLTAG MIT CHRONISCHER ERKRANKUNG VERBESSERN.**

KURSDetails:

- 6 TERMINE: 16.10. | 23.10. | 30.10. | 06.11. | 13.10. | 20.11.26
- UHRZEIT: JEWEILS 11:00 – 13:30 UHR
- ORT: ONLINE (BEQUEM VON ZU HAUSE)
- KOSTEN: KOSTENLOS
- MIT ERFAHRENEN KURSLEITUNGEN

KURSSCHWERPUNKTE:

- SELBSTMANAGEMENT & ALLTAGSBEWÄLTIGUNG
- SCHMERZBEWUSSTSEIN ENTWICKELN
- ENTSPANNUNG UND ENERGIEQUELLEN
- BEWEGUNG UND KÖRPERLICHE AKTIVITÄT BEWUSST INTEGRIEREN
- MOTIVATION & SELBSTVERTRAUEN
- GESUNDE LEBENSWEISE FÜR SICH ENTDECKEN
- KOMMUNIKATION MIT ÄRZTEN & MEDIZINISCHE BEGLEITUNG



**MEHR INFOS
& ANMELDUNG:**

www.insea-aktiv.de

insea@lag-sb-rlp.de 

06131- 79 604-16 

Ansprechpartnerin: Samira Kranz

IN KOOPERATION :

BARMER
eVIVO netzwerk