

LAG

 Selbsthilfe
Rheinland-Pfalz

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

INSEA  **aktiv**
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: 28.11. | 04.11. | 11.11. | 18.11. | 25.11. | 02.12.26
- UHRZEIT: JEWEILS 09:00 – 11:30 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