



Wollen Sie Ihre Gesundheit ganzheitlich fördern, sich leichter, vitaler und beweglicher fühlen?

www.aks.or.at

SELBST + BEWUSST + GESUND

Gruppenprogramm zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

Das Gruppenprogramm der aks gesundheit ist für Menschen konzipiert, die aus gesundheitlichen Gründen eine Lebensstil-Modifikation anstreben. Es kombiniert Informationen und praktische Übungen für abwechslungsreiches und gesundheitsförderndes Essen und Trinken mit gemeinsamer Bewegung in der Natur. Einfache Atem- und Körperübungen und Übungen für achtsamkeitsbasierte Stressreduktion, achtsames Essen und Selbstfürsorge ergänzen das Programm.

Das Programm richtet sich an Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, erhöhten Blutfett- und Harnsäurewerten und Adipositas.*

8 Abendtermine inkl. Bewegung in der Gruppe + 1 Kochkurs

Termine Herbst/Winter 2022/23:

immer montags von 18:30 - 20:30 Uhr

21.11., 28.11., 12.12., 9.1., 30.1., 20.2., 13.3., 27.3.

Kochkurs: Samstag, 4.3.2023 von 10:00 - 13:30 Uhr

Ort: aks gesundheit GmbH, Broßwaldengasse 8, 3. Stock, Bregenz

Leitung: Birgit Kubelka, Diätologin, Ernährungswissenschaftlerin, Achtsamkeitslehrerin

Anmeldung: 0664 / 802 83 664

Kosten: € 160,- (Selbstbehaltbefreiung bei Bedarf)

Weitere Infos: www.aks.or.at/aks-angebote/ernaehrungsberatung

*Den Teilnehmenden sollte es möglich sein, 30-45 Minuten im selbst gewählten Tempo ohne Hilfe zu gehen. Auch Menschen im Rollstuhl können teilnehmen.