



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

[www.aks.or.at](http://www.aks.or.at)

# SELBST + BEWUSST + GESUND

## Gruppenprogramm zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

Das Gruppenprogramm der aks gesundheit ist für Menschen konzipiert, die ihre Gesundheit aktiv fördern wollen. Es kombiniert Informationen und praktische Übungen zu vielseitigem und nährstoffreichem Essen und Trinken mit Bewegung in der Natur. Einfache Körper- und Atemübungen und Übungen zu Stressreduktion, achtsamem Essen, Körperwahrnehmung 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 Frühjahr 2023:**

immer montags von 18:30 - 20:30 Uhr

20.3., 27.3., 17.4., 24.4., 8.5., 22.5., 12.6., 3.7.

**Kochkurs:** Samstag, 20.5.2023 von 10:00 - 13:30 Uhr

**Kosten:** € 160,- (Selbstbehaltbefreiung bei Bedarf)

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

**Leitung:** Birgit Kubelka, Diätologin, Achtsamkeitslehrerin (MBSR-zertifiziert)

**Weitere Infos:** [www.aks.or.at/events/selbstbewusstgesund](http://www.aks.or.at/events/selbstbewusstgesund)

**und unter 0664 / 802 83 664**

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