



Bernadett und  
Thomas Hellwig  
Neue Mühle 192  
Niederorschel  
37355

## **Aktives Gesundheitsmanagement und Stressprävention**

### **Ganzheitliche Gesundheit und Achtsamkeit zur Stärkung von Körper und Geist**

Sie wollen sich gesund erhalten, bewusster leben, ihren Herausforderungen gewachsen sein?

Erlernen Sie grundlegende medizinische Zusammenhänge und naturheilkundliches Wissen zu einer ausgewogenen Ernährung, Darmgesundheit und zur Stärkung ihres Immunsystems.

Erfahren Sie wie Sie durch Achtsamkeit, sanftes Yoga, richtige Atmung und Entspannung ihre Balance finden und Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können.

Die Woche gibt Raum um Zeit für sich zu haben. Wir setzen uns damit auseinander, wie Sie Veränderungen im Leben gestalten und in Ihrem Alltag langfristig umsetzen können. Sie erhalten Impulse zu einer natürlichen und nachhaltigen Lebensführung, um den Herausforderungen der Zeit in Partnerschaft, Familie und Beruf gerecht zu werden.

Entdecken Sie für sich den Wert der Natur, der Lebensfreude und ihrer verborgenen Fähigkeiten, um ganzheitlich gesund zu leben.

**Der Kurs ist zertifiziert als Bildungsurlaub in Thüringen, Hessen und Berlin, d.h. der Arbeitgeber stellt Sie bis zu 5 Tagen pro Jahr frei mit Lohnfortzahlung. Die Kursgebühr tragen Sie.** (weitere Info [www.loft-thueringen.de](http://www.loft-thueringen.de))

Termine: 4.-8. Mai 2020 und 19.-23. Oktober 2020, Beginn Montag 11 Uhr, Ende Freitag 14 Uhr

Preis : DZ 435€ / EZ 475€

#### **Wie melden Sie sich an?**

1. Telefonisch- Bildungsstätte Uder Tel. 036083 42311 oder per Mail [info@bfs-eichsfeld.de](mailto:info@bfs-eichsfeld.de)
2. Sie erhalten von der Bildungsstätte Uder die Unterlagen, um die Freistellung bei Ihrem Arbeitgeber zu beantragen. **Wichtig!** Mind. 8 Wochen laut Gesetz vorher, es ist aber auch immer noch bis zum Kursbeginn möglich.

Bildungsurlaub ist seit 2016 In Thüringen Gesetz, aber es wird noch sehr verhalten gelebt. Es verlangt Mut und Überwindung diesen Weg beim Arbeitgeber zu gehen. Die Teilnehmer unserer Kurse, die dies überwunden hatten, erlebten diese „geschenkte“ Zeit als sehr wertvoll und die positiven Rückmeldungen motivieren uns, Sie auf dem Weg zu unterstützen.

**Bildungsurlaub – warum nicht nutzen?**

Alles Gute, bleiben Sie gesund

Dr. Bernadett Hellwig, Heilpraktikerin

Dipl. Ing. Thomas Hellwig, systemischer Coach, Yogalehrer

Rückfragen, Feedbacks anderer Teilnehmer gern unter Tel. 036076 214 114 7 oder 0151 700 170 10 oder per Mail an [neue-muehle@gmx.de](mailto:neue-muehle@gmx.de).