

# Gesundheitsförderung

## Präventive

Mensch und Umfeld - gesund!



Prävention ist der wichtigste Eckpfeiler Deiner Gesundheit. Das, was DU selbst tust. Damit Prävention funktioniert, muss sie wirksam, einfach und leicht in Deinen Alltag integrierbar sein. So wie Atmen. So wie der regelmäßige Aufenthalt in der Natur.

## Präventive Gesundheitsförderung

Was heißt eigentlich Gesundheit? Was Krankheit? Ist Gesundheit Dein persönlicher Zustand und Deine individuelle Angelegenheit? Oder doch mehr? Wie entsteht Gesundheit? Was erhält Menschen gesund? Wie wird Gesundheit ansteckend? Weshalb sind Wald und Atmen dafür so essentiell? Ein Praxisworkshop. Erfahre WIE wirksam Du bist, wenn Du in der richtigen Umgebung richtig atmest.

Wald & Atmen – Gesundheit bewahren auf allen Ebenen.



Powered by Breathing

**AtemWege Rhein-Neckar**

Akademie für präventive Gesundheitsförderung

0176 2222 3792

0176 7210 1736

hallo@atemwege-rhein-neckar.de

www.atemwege-rhein-neckar.de



*Durchatmen*

In den stadtnahen Wäldern von  
Heidelberg • Mannheim • Schriesheim • Wilhelmsfeld