

GESUNDHEITSFOREN 2026

13. – 15.02.26	08. – 10.05.26	18. – 20.09.26	27. – 29.11.26
GESUNDHEITS-FORUM I	GESUNDHEITS-FORUM II	GESUNDHEITS-FORUM III	GESUNDHEITS-FORUM IV
Mental Health Psychische Stärke im Alltag und Beruf fördern	**Epigenetik** Wie unser Arbeits- und Lebensstil unsere Gene beeinflusst	**Unsere Gesundheit liegt im Darm**	**Nimm deine Gesundheit selbst in die Hand!**

FREITAG

14.15 Uhr	**Begrüßung und Eröffnungsvortrag**
15.40 Uhr	**Kaffeepause**
16.00 Uhr	**Gesundheitsforen/Workshops**
18.30 Uhr	**Abendessen**

SAMSTAG

08.00 Uhr	**Frühstück**
09.00 Uhr	**Spannende Vorträge zum Thema** mit interessanten Referent*innen
10.00 Uhr	**Kaffeepause**
10.20 Uhr	**Gesundheitsforen**
12.30 Uhr	**Mittagessen**
14.00 Uhr	**Gesundheitsforen**
15.40 Uhr	**Kaffeepause**
16.10 Uhr	**Gesundheitsforen**
18.30 Uhr	**Abendessen**

SONNTAG

08.00 Uhr	**Frühstück und Abreise**

Mental Health – Psychische Stärke im Alltag und Beruf fördern

In unserer schnelllebigen Welt stehen wir täglich vor Herausforderungen, die nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere mentale Gesundheit beeinflussen. Stress, hohe Arbeitsbelastung, soziale Medien und ständige Erreichbarkeit können zu Erschöpfung, Schlafproblemen und emotionaler Unausgeglichenheit führen. Doch wie können wir unsere mentale Widerstandskraft stärken und langfristig psychisch gesund bleiben?



Epigenetik
Wie unser Arbeits- und Lebensstil unsere Gene beeinflusst

Sind unsere Gene unser Schicksal? Neuste Erkenntnisse der Epigenetik zeigen, dass unsere Lebens- und Arbeitsweise einen direkten Einfluss darauf hat, welche Gene aktiviert oder deaktiviert werden und wie sie unsere Gesundheit beeinflussen.



Unsere Gesundheit liegt im Darm

Wie wir trotz Schichtarbeit und stressigen Arbeitsalltag gesund bleiben

Unser Darm ist nicht nur für die Verdauung zuständig – er beeinflusst unser Immunsystem, unsere Energie, unser Wohlbefinden und sogar unsere mentale Gesundheit. Doch gerade Menschen mit Schichtarbeit oder einem stressigen Arbeitsalltag kämpfen oft mit Verdauungsproblemen, Erschöpfung und einem geschwächten Immunsystem.



GESUNDHEITSFORUM IV 28.11. – 30.11.26

Nimm deine Gesundheit selbst in die Hand!

Gesundheit ist kein Zufall – sie ist das Ergebnis unserer täglichen Entscheidungen. Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung und unser Mindset haben einen direkten Einfluss auf unser Wohlbefinden. Doch wie können wir aktiv Verantwortung für unsere Gesundheit übernehmen, anstatt sie dem Zufall oder äußeren Umständen zu überlassen?









VERANSTALTUNGSORT



Kritische Akademie Inzell
Salinenweg 45
83334 Inzell

ICH NEHME AN DER VERANSTALTUNG TEIL

ANMELDEFORMULAR

☐ Frau ☐ Herr

Name/Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

IG Metall Mitglied: ☐ Ja IG Metall Nummer: _____

Ich nehme an folgendem Termin teil:

☐ Forum I (13.-15.02.26) – Anmeldung bis 15.01.26

☐ Forum II (08.-10.05.26) – Anmeldung bis 01.04.26

☐ Forum III (18.-20.09.26) – Anmeldung bis 01.08.26

☐ Forum IV (27.-29.11.26) – Anmeldung bis 15.10.26

In der Eigenbeteiligung von 139 € pro Person ist enthalten: Unterkunft/Verpflegung/Seminargebühr

Bitte zurück an:

Kritische Akademie, Salinenweg 45, 83334 Inzell
E-Mail: pohlner@kritische-akademie.de
Fax: 08665/980-5221

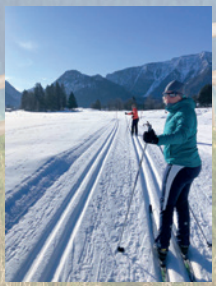
VERANSTALTUNGSHINWEISE:



BERGERHOLUNG 20.03.-22.03.2026



BERGSOMMER
WANDERN ODER RADELN 26.06.-28.06.2026



BERGWINTER
SCHNEESCHUHWANDERN 09.01.-11.01.2026
LANGLAUFEN/SKATEN 23.01.-25.01.2026

MEHR INFOS

kritische-akademie.de/de/berg

kritische
akademie
inzell

ANMELDUNG UND INFOS

Zur Online-Anmeldung geht‘s hier:

--> **bit.ly/gesundheitsforen_2026**

Stiftung Bildung und Gesundheitshilfe
Salinenweg 45
83334 Inzell

Telefon: +49 (0) 8665 980 221
Telefax: +49 (0) 8665 980 5221

Web: www.kritische-akademie.de
E-Mail: pohlner@kritische-akademie.de

Nachhaltigkeit liegt uns am ❤ !

BLAUER ENGEL FÜR UMWELTSCHUTZ
TX2
www.blauer-engel.de/uz195
Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.