

An die  
EAM/DEF-Geschäftsstelle  
Kufsteiner Platz 1  
81679 München

## Kursleitung

Luitgard Herrmann, 2. Vorsitzende der  
Evangelischen Arbeitsgemeinschaft Medien (EAM)

## Kooperationspartner



## Termine

### Online-Kurs „Gesundheit & Wohlbefinden“

8. März bis 4. April 2018  
Anmeldeschluss: 1. März 2018

**Mindestteilnehmerzahl: fünf**

## Unkostenbeitrag

für Mitglieder: 25,00 €  
für Nichtmitglieder: 30,00 €

Überweisung vor Kursbeginn an:  
DEF Landesverband Bayern e.V.  
Evangelische Bank eG  
IBAN: DE19 5206 0410 0003 5080 56  
Stichwort: „Kurs Gesundheit“ und „Eigener Name“

 **Evangelische  
Arbeitsgemeinschaft Medien**  
des Deutschen Evangelischen Frauenbundes  
Landesverband Bayern e.V.  
Kufsteiner Platz 1  
81679 München  
Tel. 089 98105788  
Fax. 089 98105789  
E-Mail: [info@def-bayern.de](mailto:info@def-bayern.de)  
Internet: [www.def-bayern.de](http://www.def-bayern.de)



## Online-Kurs „Gesundheit & Wohlbefinden“



**8. März bis 4. April 2018**

# Online-Kurs „Gesundheit & Wohlbefinden“

Sie wollen auch im Alter etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun? In diesem Kurs erhalten Sie dazu Anregungen und sinnvolle Übungen – ganz bequem zu Hause. Sie haben die Möglichkeit Ihr Wissen zu erweitern ohne sich in der unübersichtlichen Informationsflut des Internets zu verlieren. Ein nur für Kursteilnehmerinnen zugängliches Forum bietet die Möglichkeit sich untereinander auszutauschen.

## Ablauf

Die einzelnen Lerneinheiten werden auf einer Lernplattform im Internet zur Verfügung gestellt. Die Kursinhalte können von zu Hause aus zu selbstbestimmten Zeiten am eigenen Gerät bearbeitet werden. Wiederholungen der Lerninhalte sind jederzeit möglich.

Geschulte Tutorinnen der Evangelischen Arbeitsgemeinschaft Medien (EAM) übernehmen die Betreuung. Sie helfen bei allen Fragen und Problemen weiter. Dabei erfolgt die Kommunikation über E-Mail, Diskussionsforen und Telefon.



Glück macht Mut

Johann Wolfgang von Goethe

## Voraussetzungen

Sie benötigen ein digitales Gerät mit Internetzugang, z.B. Tablet, Smartphone, Laptop oder Computer. Grundkenntnisse in der Bedienung des Gerätes reichen aus.

## Lerneinheiten

### 1 Mein virtuelles Klassenzimmer

Wo befinden sich die Lerneinheiten oder Diskussionsforen und wie gehe ich damit um? In einer Anleitung wird die Bedienung des virtuellen Klassenzimmers erklärt.

### 2 Wahrnehmung und Interpretation

Was ist Wahrnehmung und welche Auswirkungen hat sie auf mein Denken, Erleben und Handeln?

### 3 Stress und Erholung

Wie können körperliche oder psychische Stressreaktionen bewältigt werden? In Übungen werden Techniken zur aktiven Entspannung vermittelt.

### 4 Besser leben im Alltag

Wie können Glück, Zufriedenheit und Achtsamkeit in den Alltag integriert werden? Praktische Übungen helfen dabei.

### 5 Soziale Beziehungen

Wie wirken soziale Beziehungen auf das eigene Wohlbefinden? Wie können schwierige Lebensphasen, wie Trennung oder Trauer, gemeistert werden?

## Anmeldung

Online-Kurs „Gesundheit & Wohlbefinden“

8. März bis 4. April 2018

25,00 € für Mitglieder; 30,00 € für Nichtmitglieder

Name, Vorname

Straße

Ort

Telefon

E-Mail

### Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung:

Meine Daten dürfen zum Zweck der Kursabwicklung gespeichert und verwendet werden.

Ich erkläre mich darüber hinaus einverstanden, dass die EAM/der DEF meine o.a. Daten zur Information über Angebote und Veranstaltungen der EAM/des DEF verwendet. Diese Einwilligung kann jederzeit schriftlich widerrufen werden.

Datum

Unterschrift

DEF-, EAM-, AEH-Mitglied  ja  nein

Anmeldung per Post an umseitige Adresse oder

per Fax: 089 98105789 oder

per E-Mail: luitgard.herrmann@def-bayern.de

