

Jetzt anmelden!



Anmeldungen sind online in unserem Seminarportal unter ikk-classic.de/seminarportal möglich. Alle Informationen rund um unser Seminarangebot finden Sie unter ikk-classic.de/seminare



Wenn Sie in Sachen Seminare auf dem Laufenden bleiben möchten, abonnieren Sie unseren Kundennewsletter.



Bei Fragen senden Sie uns bitte eine E-Mail an seminare@ikk-classic.de

Alle aktuellen **ONLINE-SEMINARANGEBOTE FÜR FAMILIEN UND GESUNDHEIT** sowie die Anmeldeseite/Registrierung finden Sie hier



Für Sie
kostenlos!

**UNSER
SEMINARANGEBOT.**

Online-Seminare für
Familie und Gesundheit

Unser Online-Seminarangebot für Familie & Gesundheit – 2. Halbjahr 2023

Datum	Plattform	Thema
01.06.2023 17:00 -18:00 Uhr	Teams	„Resilienz: gegen Stress und Krisen wappnen.“ Erkennen Sie die Relevanz und die Herausforderungen von Resilienz in der modernen Arbeitswelt.
19.09.2023 19:00 – 20:30 Uhr	Teams	„Stark durch die kalte Jahreszeit mit viel Bewegung!“ In unserem Workshop erfahren Sie, wie wir unser Immunsystem durch Bewegung und Sport stärken können. Mit vielen Tipps für die Praxis im Familien- & Berufsalltag.
12.10.2023 19:30 -20:30 Uhr	Teams	„Super Food – Fitness fürs Immunsystem?“ Goji-Beeren, Chia-Samen oder Matcha – unterstützt Super Food tatsächlich unser Immunsystem? Was brauchen es, um im täglichen Kampf gegen Bakterien, Viren & Co. Stand zu halten?
17.10.2023 19:00 – 21:00 Uhr	Teams	„SOS Erkältung – natürliche Hausmittel“ Zahlreiche Symptome kündigen eine Erkältung an. Es ist möglich, schon beim ersten Anflug von Kopfschmerzen, Schluckbeschwerden oder Atemproblemen richtig und schnell zu handeln. Viele überlieferte Hausmittel sind bis heute populär und das zu Recht. Sie erfahren in diesem Seminar, welche das sind und wann Sie doch lieber ärztlichen Rat einholen sollten.

Datum	Plattform	Thema
08.11.2023 17:00 - 18:30 Uhr	Zoom	„Mal Dampf ablassen“ – Wie in der Familie streiten? Kinder leiden unter Streit. Der Stress kann Auswirkungen auf das Verhalten haben und die Gesundheit der Kinder angreifen. Streiten will daher gelernt sein – das gilt für Erwachsene und Kinder. Ziel des Angebots ist, dass Kinder und Eltern ihre Empathie füreinander stärken, ebenso ihre Kompetenz, Konflikte verbal und gewaltfrei zu lösen.
15.11.2023 19:30 -20:30 Uhr	Teams	„Babys erster Löffel: Beikost – aber wie?“ Ihr Baby ist bald bereit für die ersten Schritte mit dem Löffel, und Sie fragen sich, wie das geht? Wir erklären Ihnen, wie Sie vorgehen können und beantworten Ihre Fragen wissenschaftlich fundiert und babyzentriert.
22.11.2023 19:30 -21:00 Uhr	Teams	„Mein Kind hat Prüfung, die Familie steht Kopf?!“ Prüfungsangst und Leistungsdruck stellt Familien nicht nur seit dem Distanzunterricht im Kontext der Covid-19-Pandemie vor besondere Herausforderungen. Wie kann ich mein Kind unterstützen? Das Seminar richtet sich an Eltern von Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen ca. 8-19 Jahren, aber auch an das Fachpersonal aus Schulen und Einrichtungen für Kinder und Jugendliche aus dieser Altersgruppe