



**Fortbildungsprogramm
der rheinland-pfälzischen Justiz 2026**

G-04 „Bausteine für eine gute Gesundheit!“

Datum	8. Juni 2026 (Montag)
Ort:	Kaiserslautern
Zielgruppe:	Die Tagung richtet sich an alle Bedienstete der Justiz.
Inhalt:	<p>Inhaltliche Schwerpunkte werden sein:</p> <ul style="list-style-type: none">• Immunsystem – Wie funktioniert es? Warum ist eine Stärkung immer wichtig?• Freie Radikale – versus Antioxidantien – Die Bedeutung von Antioxidantien für eine starke Gesundheit• Die Heilkraft der Gewürze und bestimmter Lebensmittel zur Prophylaxe und bei anfänglichen Symptomen• Der Atem – Richtiges Atmen in Theorie und Praxis – Fundament für Leben und Gesundheit• Stresssymptome frühzeitig verhindern mit der richtigen Atmung• Gedanken und Gefühle – Die Bedeutung unserer Gedanken zur Stärkung der Selbstheilungskräfte und zur Zielerreichung• Bewegung – Wieviel davon, wie und wo?• Entspannungsmethoden – Was und wie geht's auch mit wenig Zeit• Erholsamer Schlaf, wichtig für ein gutes Immunsystem – Wie finde ich diesen?• Erste Erkältungssymptome – Impulse zum richtigen Verhalten in Bezug auf Ernährung, Bewegung etc.
Referierende:	Juliane Klein Präventologin
Anmeldefrist:	15. Oktober 2025 für Interessierte aus Rheinland-Pfalz
Veranstalter:	Rheinland-Pfalz