



Lebensfreude schmecken – Positive Psychologie & Ernährung im Einklang

Seminar-Nr.	2026 B106 CH
Termin	20.10.2026 bis 22.10.2026
Uhrzeiten	Beginn 14:00 Uhr Ende 13:00 Uhr
Partnerorganisation	GdS
Tagungsstätte	Hotel Collegium Leoninum Noeggerathstr. 34 53111 Bonn Tel. +49 228 62980 info@leoninum-bonn.de
Seminarleitung	Wolfgang Wolters GdS-Seniorenvertretung
Dozierende	Anja Jung Oecotrophologin Antje Matull Coaching Beratung Training

Kompetenzorientierte Lernziele

Methoden Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Online-Evaluation Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft Ihrer Gewerkschaft und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 – 13:30 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause
19:00 Uhr	Abendessen

Pausenzeiten können variieren, ggf. Rücksprache mit Seminarleitung vor Ort

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.
--

Inhalte

Dienstag, 20. Oktober 2026

- 14:00 bis 14:15 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
Wolfgang Wolters
- 14:15 bis 15:00 Uhr **Positive Psychologie**
Einführung
- 15:00 bis 15:30 Uhr **Kaffeepause**
- 15:30 bis 17:30 Uhr **Was nährt Körper und Seele?**
- 18:00 Uhr **Abendessen im Hotel**

Mittwoch, 21. Oktober 2026

- 09:00 bis 10:30 Uhr **Biografie & Lieblingsessen**
Einführung
- 10:30 bis 10:45 Uhr **Kaffeepause**
- 10:45 bis 12:15 Uhr **Wie können uns unsere positiven Erinnerungen stärken?**
- 12:15 bis 13:45 Uhr **Mittagessen und Mittagspause**
- 13:45 bis 15:15 Uhr **Essen mit allen Sinnen – Achtsamkeit und Selbstfürsorge**
- 15:15 bis 15:30 Uhr **Stimmung fördern mit Genuss – Lebensmittel für gute Laune**
- 16:30 bis 19:00 Uhr **Stadtführung Bonn**
- 19:00 Uhr **Abendessen im Hotel**

Donnerstag, 22. Oktober 2026

09:00 bis 10:30 Uhr **Gemeinschaft erleben durch gemeinsames Genießen**

10:30 bis 10:45 Uhr **Kaffeepause**

10:45 bis 12:00 Uhr **Vertrag mit mir selbst:**

- **Wie gehe ich es an, meine Vorsätze im Alltag umzusetzen?**

12:00 bis 12:30 Uhr **Abschlussgespräch und Verabschiedung**
Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)
Wolfgang Wolters

Anschließendes Mittagessen