LEBE LEICHTER IM ALTERSZENTRUM MÜHLEFELD

Gemeinsam zu mehr Wohlbefinden

Die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Mitarbeitenden liegen uns am Herzen. Als Zeichen unserer Wertschätzung für ihren täglichen Einsatz zugunsten unserer Bewohnerinnen und Bewohner übernimmt das Alterszentrum Mühlefeld die Kurskosten für Mitarbeitende, die am Kurs «Lebe leichter» teilnehmen.

Mit diesem Angebot möchten wir unsere Mitarbeitenden dabei unterstützen, ihre Gesundheit aktiv zu fördern und ihr persönliches Wohlbefinden zu stärken. Gleichzeitig freuen wir uns, dass der Kurs von einer eigenen Mitarbeiterin unseres Hauses durchgeführt wird und damit wertvolles Know-how direkt im Alterszentrum Mühlefeld zugänglich macht.

Das Angebot
Lebe leichter wird von Renate Bütler, Mitarbeiterin des Alterszentrums Mühlefeld, geleitet. In zwölf aufeinander aufbauenden Lektionen begleitet sie die Teilnehmenden auf dem Weg zu einem bewussteren und nachhaltigen Umgang mit Ernährung und Gesundheit. Der Kurs setzt nicht auf Kalorienzählen, strenge Diät oder Verbote.
Stattdessen stehen alltagstaugliche Gewohnheiten, ein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl sowie ein ganzheitlicher Blick auf Körper, Geist und Seele im Mittelpunkt.

Ziel ist es, langfristige Veränderungen zu fördern, die sich einfach und dauerhaft in den Alltag integrieren lassen.

Der Kurs steht neben unseren Mitarbeitenden auch externen Interessierten offen. Alle, die ihren Lebensstil bewusster gestalten und neue Impulse für mehr Wohlbefinden gewinnen möchten, sind herzlich willkommen.

Kontakt & Info
Renate Bütler
Coach «Lebe leichter» und Mitarbeiterin Alterszentrum Mühlefeld
https://www.lebeleichter-aarau.com/

Tel.: 076 562 55 03
Mail: lebeleichter-rb@outlook.com

