

**Termine:**

**18.02.2026**

**25.02.2026**

**04.03.2026**

**11.03.2026**

**18.03.2026**

**25.03.2026**

**09:00-11:30 Uhr**

---

**Anmeldung:**

**[www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de)**

**oder per mail an  
[insea@lag-sb-rlp.de](mailto:insea@lag-sb-rlp.de)**

---

**Die Teilnahme ist  
kostenlos**

---

**INSEA umfasst  
ein krankheits-  
übergreifendes  
Kursangebot**



# **SELBSTMANAGEMENTKURSE „GESUND UND AKTIV LEBEN“**

**INSEA - Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben**

Die Kurse wurden an der Stanford Universität (USA) im Chronic Disease Self-Management Program (CDSMP) entwickelt. Hier konnte wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass sich die Lebensqualität der Teilnehmenden verbessert und die Energie sowie das psychische Wohlbefinden steigen.

Das Kursprogramm wird gefördert von der Careum Stiftung aus der Schweiz. Die Umsetzung in Deutschland wird ermöglicht durch die Robert Bosch Stiftung und BARMER.

Die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen Rheinland-Pfalz e.V. (LAG Selbsthilfe Rheinland-Pfalz) ist Mitglied der nationalen INSEA-Initiative und veranstaltet INSEA-Kurse in Rheinland-Pfalz und online.

Ihre Ansprechpartnerin: Samira Kranz  
Standortkoordination RLP



LAG Selbsthilfe Rheinland-Pfalz  
Umbach 4 – 55116 Mainz  
Telefon: 06131-79 60 4-16  
E-Mail: [insea@lag-sb-rlp.de](mailto:insea@lag-sb-rlp.de)