

VORTRAG

Optimismus und Gesundheit



© StockPhotoPro - stock.adobe.com

Mittwoch
3. April
19.30 Uhr

Grödig
Gemeindeamt
Veranstaltungssaal
Dr.-Richard-Hartmann-Straße 1

Eintritt frei,
freiwillige Spenden erbeten.



Albert Gruber

Akadem. Lehrer für Gesundheits-
bildung, Erwachsenenbildner
© Christoph Horn

Wie eine positive Einstellung die Gesundheit fördern und das Wohlbefinden steigern kann

Heute weiß man, dass für das gute Funktionieren des Immunsystems eine gesunde Lebensweise wichtig ist, und dass dabei einer optimistischen, heiteren Lebenseinstellung, die einem seelischen Gleichgewicht entspricht, eine entscheidende Rolle zukommt. Wie das funktioniert und wie das Immunsystem dabei mit unserem Gehirn kommuniziert, vermittelt Albert Gruber in seiner unverwechselbaren Art und Weise.

Heidi Steiner Bildungswerkleiterin
Bgm. Herbert Schober Vorsitzender

