

VORTRAG

Aufbruch zu einem neuen Gesundheitsbewusstsein



© detailbildfoto - stock.adobe.com

Dienstag
28. Mai 2024
15.00 Uhr

Thomatal
Öffentliche
Gemeindebibliothek

Eintritt frei

Ilse Zraunig M.Ed.
Referentin für
Gesundheitsbildung

Wie bleibe ich gesund? Reden wir gemeinsam?

Unser beschleunigtes Leben erfordert einen bewussten Umgang mit uns selbst. Manchmal ist es auch Zeit, über Gewohnheiten und Verhaltensweisen nachzudenken.

Ein Impulsreferat ermöglicht Einblicke in die Säulen der Gesundheit. Einfache Körperübungen und Entspannungstechniken werden vorgestellt. Für Aufbruchswillige ist dieser Vortrag ein Denkanstoß und Neustart zu einem bewussten Lebensstil.

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles NICHTS.“
Arthur Schopenhauer

Die Veranstaltung findet In Kooperation mit Community Nurse Andrea Tschmalitsch statt.

Heidi Pöllitzer Bildungswerkleiterin
Bgm. Klaus Drießler Vorsitzender



salzburgerbildungswerk.at | 2024