

VORTRAG

Optimismus und Gesundheit

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



© jid-photodesign - stock.adobe.com

Donnerstag
4. Dezember
19.00 Uhr

Henndorf
Gemeindeamt

Eintritt frei

Anmeldung bis 27. November bei
Bildungswerkleiter Fritz Schmidhuber
unter Tel: 0664-2100052 oder
E-Mail: bildungswerk@henndorf.at.

Albert Gruber

Akadem. Lehrer für Gesundheits-
bildung, Erwachsenenbildner

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 Immun-system dabei mit unserem Gehirn kommuniziert, vermittelt Albert Gruber in seiner unverwechselbaren Art und Weise.

Fritz Schmidhuber BA Bildungswerkleiter
Bgm. Martin Köllersberger Vorsitzender