

# Gesundheitsworkshop

## Immunsystem stärken – Was kann ich tun?

### *Jetzt aktiv vorsorgen*

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“, erkannte bereits Arthur Schopenhauer. **Was kann ich also aktiv tun, um meinen Körper gesund zu erhalten?** Worauf soll ich achten? Wie hängen mentale, seelisch-emotionale und körperliche Gesundheit zusammen? Und was passiert, wenn ein Teil davon nicht mehr „rund“ läuft?

Ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie gemeinsam mit mir **Ihren persönlichen Gesundheitskompass** erstellen und diesen leicht in den Alltag integrieren können.

#### **Inhalte des Gesundheits-Workshops sind:**

- + Austestung und Verkostung von positiv unterstützenden Lebensmitteln
- + Erkennen der Negativspirale in unserem Alltag
- + Analyse des persönlichen Lebensstils samt Lösungsansätze
- + Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- + Tipps und Tricks für die tägliche Umsetzung

Mentale Übungen und Stressbewältigung runden den lehrreichen Workshop ab.

**Beschenken Sie sich selbst – und nützen Sie diesen Tag für Ihre Gesundheit!**

#### **Referentin:**

Mag.<sup>a</sup> Sabine Geringer

(Praxis Kraft Punkt, *Energie & Gesundheit*, Villach)

#### **Termin:**

Sa, 21. 05. 2022 / 9:30 - 15:30 Uhr

Schloss Krastowitz, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

(Anmeldung erforderlich: 0463/5850-2100 oder 5850-2123)

**Preis:** € 79.- (inklusive Lebensmittelverkostung)

