

## Workshop

### AKTIVE Krebsvorsorge – Was kann ich tun?

#### *Gesundbleiben bis ins hohe Alter*

„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 **Ihren persönlichen Gesundheitskompass** erstellen können. Inhalte des Gesundheits-Workshops sind: Austestung und Verkostung von positiv unterstützenden Lebensmitteln, Erkennen der Negativspirale in unserem Alltag, Analyse des persönlichen Lebensstils samt Lösungsansätzen, Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Tipps und Tricks für die tägliche Umsetzung. Mentale Übungen und Stressbewältigung runden das lehrreiche Seminar 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)

#### Termine:

Sa, 23. 11. 2019 / 9:00 - 13:00 Uhr

Sa, 21. 03. 2020 / 9:00 - 13:00 Uhr

Schloss Krastowitz, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

(Anmeldung erforderlich: 0463/5850-2122)

