



Momente der Auszeit

2019

Workshop-Reihe Gesunde Haltung - Gesundheitshaltung

Mi., 13.03.19 / 17.⁴⁵ – 18.⁴⁵ Uhr Kurs-Nr.: IL-0313
Mi., 20.03.19 / 17.⁴⁵ – 18.⁴⁵ Uhr Kurs-Nr.: IL-0320
Mi., 27.03.19 / 17.⁴⁵ – 18.⁴⁵ Uhr Kurs-Nr.: IL-0327

Zur gesunden Haltung gehört vor allem die **gesunde Körperhaltung**, die **innere geistige Haltung**, die ich Geschehnissen oder Personen gegenüber einnehme und die **Selbstfürsorge für meine Gesundheit**.



Irene Lechner

Kurs-Nr.: IL-0313

- **Ganganalyse und Körperwahrnehmung**, mit Übungen zum selbst anwenden
- Zusammenhänge der körperlichen und geistigen Haltung, Psyche, Schlaf und Zähne

Kurs-Nr.: IL-0320

- **gesunde Ernährung**, Verdauung und Stoffwechsel
- Welcher Ernährungstyp bin ich, was tut mir gut?
- Was kann ich recht einfach im Alltag ändern? kleine Änderung – große Wirkung

Kurs-Nr.: IL-0327

- **Ausgleich von Stress** - Wie finde ich Entspannung?
- Schmerzreduktion und Steigerung der Lebensfreude
- Eigenverantwortliches Handeln für mein Wohlergehen

An den drei Abenden werden wir uns gezielt mit dem jeweiligen Thema befassen und individuell darauf eingehen.

Auf entsprechende Nachfrage kann ein zusätzlicher Abend für Sturzprophylaxe und Fallprävention angeboten werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug für Notizen und warme Socken

Referentin: Irene Lechner
Ticket: 12,00 €/Person 21,00 €/Paar
3er Karte: 33,00 €/Person 60,00 €/Paar

Verbindliche Anmeldung bitte bis **10 Tage vor dem Termin** bei **Momente der Auszeit** – hierfür nutzen Sie bitte unser Kontaktformular auf unserer Website. Gerne sind wir auch telefonisch für Sie erreichbar (AB).

