

GESUND UND MENTAL STARK DURCH HERBST UND WINTER

Foto: ©karepa – stock.adobe.com

Die letzten beiden Jahre mit den vielen Unsicherheiten und Einschränkungen liegen vielen noch im Nacken und auf der Seele.

Spätestens bei dem Gedanken, dass die Erkältungssaison wieder losgeht, sträuben sich bei vielen Menschen die Haare und sie werden erneut mit Ängsten und Sorgen um ihre Gesundheit und die ihrer Familie konfrontiert.

Was können Sie tun, um Ihr Immunsystem und das Ihrer Familie zu stärken? Welche Rolle spielen dabei Ernährung, Bewegung und die so dringend nötige tägliche Entspannung? Was können Sie dazu beitragen, um mental in einem ressourcenvollen Zustand zu bleiben und mit welchen Strategien können Sie das erreichen?

Das alles und noch mehr erfahren Sie in diesem Workshop.

Samstag, 22. Oktober 2022

15:00–18:00 Uhr im AWO Mehrgenerationenhaus, Michelstadt

**Dozentin: Gaby Borchardt – DV-NLP Master-Coach;
Heilpraktikerin für Psychotherapie**

Kosten: 40,- Euro

**Anmeldungen und Infos telefonisch unter 06061-942333
oder per Mail an j.weimar@awo-odenwald.de**