



Lebensfreude und Gesundheit stärken

Mittwoch, den 16.05.2018
von 17:00 bis 19:00 Uhr

Mit der Referentin: Frau Silvia Ruhland
- Trainerin für Biographiearbeit, Journalistin und Schriftstellerin -

Was tut meiner Gesundheit gut, welches sind meine ganz persönlichen Kraftquellen?

Frau Ruhland informiert in Theorie und Praxis über diesen Ansatz zur gesundheitlichen Prävention, die Stärkung der Ressourcen im Mittelpunkt steht. Der Blick aufs eigene Leben zeigt, was wir zur Gesunderhaltung brauchen.

Meist wissen wir das selbst sehr genau, trotzdem kommt die Selbstfürsorge im Alltag immer wieder zu kurz. Das lässt sich ändern. Kleine, spielerische-kreative Übungen wollen hier Anregung geben.

Ziel ist mehr Wohlbefinden und Lebensfreude.

In der

Nachbarschaftshilfe Inning e.V.
Enzenhofer Weg 9
82266 Inning am Ammersee.

Gäste sind herzlich willkommen.

Alle Interessenten – auch Nichtbetroffene – sind recht herzlich eingeladen.

Für weitere Informationen:

Dorotee von Zech-Horkel ☎ 0172 9607927
Martina Krause ☎ 0176 57373041
www.ammerseerkrebselbsthilfe.de