



## GESUNDHEITSVORTRÄGE FÜR PATIENTEN, ANGEHÖRIGE UND INTERESSIERTE PERSONEN

Die Aufmerksamkeits-Übung fördert das innere Ruhig-werden und das Interesse sich mit einem Thema intensiver zu beschäftigen. Diese Aktivität hat eine regenerative Wirkung auf das Nerven-Sinnessystem und auf den Stoffwechsel. Sie stärkt das Selbstbewusstsein und die Beziehungsfähigkeit für den Alltag.

- Vortrag:** **Die Aufmerksamkeitsübung - eine praktische Möglichkeit zur selbstaktiven Gesundheitsbildung**
- Referentin:** Carmen Kraus, Yogalehrerin
- Datum:** Samstag, 25. Januar 2025
- Zeit:** 15.00 - 15.45 Uhr
- Lokalität:** Mehrzweckhalle
- Special:** **kombiniert mit einer Bilder-Ausstellung**