



GesundheitsREICH

DIE „SÄULEN DER GESUNDHEIT“ Impulsvortrag

ERNÄHRUNG – BEWEGUNG – REGENERATION – MENTALE FITNESS

Die 4 Säulen der Gesundheit sind die tragenden Elemente unseres persönlichen „Lebenshauses“ und wichtige Ressourcen für unsere Gesundheit.

Mit dem Wissen über die 4 Säulen der Gesundheit kann der eigene Gesundheitsprozess proaktiv begleitet und Denkprozesse dazu in Gang gesetzt werden.
Hin ZU statt weg VON.

Im Rahmen dieses Impulsvortrages werden die einzelnen Säulen detailliert vorgestellt und interaktiv Werkzeuge erarbeitet. Gesundheit ist nicht nur eine Frage des Lebensstils – es ist ein unbezahlbarer WERT, den es sich zu PFLEGEN lohnt!et.

GesundheitsREICH – Hochstraße 52 / 8240 Friedberg

19. April 2024 von 18 bis 19.30 Uhr

Kosten: 30 € / Person

Anmeldung unter: +43 664 2528885



Eva Riebenbauer-Ott

Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester · Dipl. Gesundheitstrainerin

Uniqa Vitalcoach · Mikronährstoffcoachnet