Stress und Erschöpfung war gestern!

Das Biberbacher Gesundheitspaket für einen entspannten Sommer & Herbst

INFORMIEREN

Samstag, 27.07.2019 • 9:00 – 12:30 Uhr • Sitzungssaal Rathaus Biberbach Beim großen Thementag erhalten Sie zahlreiche Informationen rund um die Entwicklung einer Erschöpfung, über Symptome, Auswirkungen auf unseren Körper und das Symptombild Schlafstörungen. Expert*innen der Modernen Gesundheitswelt Augsburg führen Sie durch den Vormittag. Zur Stärkung gibt es kleine Köstlichkeiten aus Edith's Bioladen.

CHECKEN

Darüber hinaus bieten wir Ihnen an, die Sommermonate für einen individuellen Check zu nutzen. Hierfür können Sie Ihre Herzratenvariabilität bei Herrn Dr. Schneider testen lassen (im August zum Aktionspreis von 25 €) und einen persönlichen Stress-Check und Orientierung über therapeutische Möglichkeiten bei Herrn Knittl (für nur 85 €) durchführen.



MACHEN

ab Freitag 27.09.2019 (außer 01.11.2019) · 8 Termine 18:00-19:00 Uhr · Gymnastikhalle Biberbach

Kurs zum "Autogenen Training" in Biberbach mit der zertifizierten Seminarleiterin Carola Mück. Hier lernen Sie eine Entspannungstechnik kennen, die durch einfache Übungen zur Entspannung des Körpers führt.

Der Thementag und das Autogene Training sind Angebote von "Vital dahoim" und für Sie kostenfrei!

Nutzen Sie außerdem die Chance eines individuellen Checks!

Anmeldung erforderlich · Lena Malsch

08271-4281 110 · vital-dahoim-biberbach@augsburg-asb.de

Weitere Informationen zum Thementag, den Expert*innen, Bilder und anderen Veranstaltungen unter www.vital-dahoim.de.