

Vortrag: Montag, 30. März 2015, 19.00 Uhr im Feuerwehrraum

Auch in diesem Jahr wollen wir wieder einen Vortrag für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger anbieten, der vom Thema und den Inhalten interessante Einblicke rund um die Gesundheit bietet. Gleichzeitig soll dies auch ein Anstoß sein, die eigenen Möglichkeiten zur Verbesserung des Allgemeinbefindens zu fördern.

Thema:

„Wie bleibe oder werde ich bis ins hohe Alter gesund und was kann ich dafür tun?“

Frau Gisela Schauer, Dipl.-Gesundheits- und Bewegungspädagogin, die in Gottenheim lebt und auch seit vielen Jahren eine Praxis für Yoga-, Pilates und Rückenschule sowie ganzheitliche Körperarbeit betreibt, wird uns ganzheitliche Gesundheit alltagsnah erklären.

Insbesondere wird sie auf die folgenden Themen näher eingehen:

- Wie kann ich meine " ganzheitliche Gesundheit" pflegen?
- Wie kann ich ein gesundes Körperbewusstsein entwickeln?
- Was ist bewusste Atmung, bewusste Bewegung, bewusste Entspannung, bewusste Haltung?
- Wie wichtig ist vollwertige Ernährung?
- Was kann ich im Alltag mit minimalem Aufwand für mich tun?
- Was kann ich für meine Augengesundheit tun?
- Wie entwickle ich ein natürliches Körpergewicht?

Wir laden alle Interessierten ein und freuen uns auf einen anregenden und spannenden Abend.

Die Bereitschaftsführung