

Samstag 30. Jänner 2021, 14 – 16.30 Uhr

Online-Workshop Immunkraft stärken durch körperliche und geistige Balance

Die aktuelle Lage sowie jeder Winter sind für das Immunsystem eine Herausforderung. Corona ist nur ein Virus, das das Immunsystem fordern kann. In Veränderungs- und Übergangsphasen zeigen sich unsere körperlichen und psychischen Schwachstellen besonders deutlich. Unterschiedliche Zugänge und Wissen aus verschiedenen Fachgebieten in der Heilkunde liefern uns eine Bandbreite an Möglichkeiten, wie wir selbst für unsere Gesundheit und Abwehrkräfte sorgen können.

Der Online-Workshop bietet Ihnen die Gelegenheit, Ihre Gesundheitsressourcen zu prüfen und zu erweitern. Sie lernen Ansatzpunkte für Immunkraftstärkung zu entdecken und gezielt durch bestimmte Denk- und Handlungsmuster zu nutzen. Das Zusammenspiel von Bewegung, Ernährung und Entspannung werden wir aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten und Sie werden alltagstaugliche, gesundheitsförderliche Routinen und Rezepte für sich entwickeln und mitnehmen.

Dr. Margit Weingast, Beratungs- & Yoga-Spezialitäten, Österreich, www.margitweingast.at