

A white paper boat is shown floating on a blue, rippling surface that resembles water. The background is a gradient of blue, with the boat positioned in the upper left quadrant. The overall image has a clean, minimalist aesthetic with a monochromatic color scheme.

Energiewende - ganz persönlich
drei Gesundheitsabende im Stadtkloster



Lebenskraft Gesundheit - Was ist das?

- Nur das Fehlen von Krankheit?
- Oder doch mehr?

Und wie entsteht sie?

Gesundheit ist nicht selbstverständlich, aber wir können einiges dazu beitragen, durch unsere Einstellung und unser Verhalten.

Wann: Do, 16.10.2014 19-21



Gesundheit wertschätzen und wert-schützen!

Wir wissen, dass Körper und Geist nicht zu trennen sind.

Unser Tun und Lassen, unser Essen und unsere Stimmung beeinflussen uns bis in die Zellen und bestimmen deren Funktion, Energieniveau und Robustheit mit.

Wie gelingt Ihre persönliche Energiewende?

Wann: Do, 30.10.2014 19-21



Ein wacher und reger Geist bis ins hohe Alter - was kann ich selber dafür tun?

Viele Menschen fürchten den geistigen Abbau im Alter. Sind wir einer solchen Entwicklung zur Demenz ausgeliefert, oder können wir selbst etwas tun, um lange selbstständig leben zu können.

Es gibt viele Hinweise der Forschung, die uns Mut machen.

Wann: Do, 6.11.2014 19-21

Wer: Martina Rudolph,
Wellnesstrainerin, und Dr.rer.nat.
Karl-Adolf Zech, Präventologe

Wieviel: freiwilliger Beitrag

Wo: Stadtkloster Segen
Schönhauser Allee 161,
10435 Berlin

Anmeldung erbeten unter
Info@robust-durchs-leben.de
oder 444 17 33 (AB)

www.stadtklostersegen.de
www.praeventologe.de

