

## Einladung zu Gesundheitsvorträgen

Die Einladung richtet sich an alle gesundheitsbewußten Menschen, die sich für neue Wege in der Gesundheitsvorsorge interessieren.

**Vortrag am Dienstag 09.07.24 (19:00 Uhr)**

**Thema:** Beduftungsmöglichkeiten zum gesundheitlichem Wohlbefinden

**Vortrag am Dienstag 23.07.24 (19:00 Uhr)**

**Thema:** Teebaumöl und Lavendelöl, die heilsamsten pflanzlichen Öle zur Selbstanwendung

**Vortrag am Dienstag 06.08.24 (19:00 Uhr)**

**Die folgenden Vorträge beginnen um 18:30 Uhr**

**Thema:** Tipps für das Stressmanagement

**Vortrag am Mittwoch 21.08.24**

**Thema:** Mit gesunder Ernährung, die eigene Gesundheit erhalten

**Vortrag am Mittwoch 11.09.24**

**Thema:** Vorbeugung gegen Erkältung und Grippe, mit natürlichen Mitteln

**Vortrag am Mittwoch 25.09.24**

**Thema:** Studien und Erfahrungen über pflanzlichen Wirkstoffen

**Vortrag am Mittwoch 09.10.24**

**Thema:** Mit pflanzlichen Mitteln das gesundheitliche Wohl steigern

**Vortrag am Mittwoch 23.10.24**

**Thema:** Gesund und munter bis ins hohe Alter – sinnvolle Gesundheitsvorsorge

**Vortrag am Mittwoch 13.11.24**

**Thema:** Gesundheitsförderung mit pflanzlichen Mitteln

**Vortrag am Mittwoch 27.11.24**

**Thema:** Selbstilfe bei Burnout und Depression

**Vortrag am Mittwoch 11.12.24**

**Thema:** Gesundheitliche Prävention, mit richtiger Atmung und Bewegung

**Ort:** ASB-Begegnungszentrum Jakobstraße 5, Hinterhaus, 02826 Görlitz

**Uhrzeit:** 18:30 Uhr

**Dozent:** Franz Siegler

Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger / Geprüfter Aromapraktiker

**Kosten:** **kostenfrei**, um einen Spendenbeitrag in die Spendenbüchse wird gebeten