



VORTRAG

Bewusster durch bewegte Zeiten Aktive Gesundheitsförderung

Mittwoch, 15. Mai 2024
19:00 Uhr
(Franziskushaus Ried/I.)



In unserer heutigen, schnelllebigen und anforderungsreichen Zeit gehen wir häufig bis an oder sogar über die Grenzen unserer Belastungsfähigkeit. Motivationsverlust, Erschöpfungszustände, ständige Gedankenkreisläufe, Schlafprobleme, etc. machen sich breit.

Unser Körper ist ein Meisterwerk, welcher von sich aus alles tut, um gesund zu bleiben. Wir sollten ihn dabei unterstützen, seine Selbstheilungskräfte zu stärken bzw. zu aktivieren.

VORTRAGSINHALTE:

- 7 Stufen der Heilung
- Zusammenspiel Körper, Emotion und Geist aus Sicht der traditionell chinesischen Philosophie
- Traditionell Chinesische Bewegungskünste als aktive Methode um Krankheiten vorzubeugen/zu lindern
- Ernährung als wichtiger Eckpfeiler

VORTRAGENDE:

Ursula Walli: Gesundheitspraxis - ganzheitliche Körperarbeit und Beratung
QiGong & Taiji Chuan Lehrende (ausgebildet in China)

VERANSTALTUNGSORT UND ANMELDUNG:

Franziskushaus Ried/I., Riedholzstrasse 15a,
4910 Ried/I. Tel.: 07752/82742,
E-Mail: franziskushaus@dioezese-linz.at

INVESTITION: €15.-



Ursula Walli

GESUNDHEITSPRAXIS