

Gesundheitsvorträge Mittwoch 17 Uhr Haus Hopfensee

Datum	Thema	Referent
11. Jan 23	Neujahrsvorsätze nachhaltig umgesetzt - Erfolgreich ausgerichtet ins neue Jahr	Sascha Maurer, Diplom-Psychologe
18. Jan 23	Wie füttere ich mein Immunsystem am besten? - Immunsystem-stärkende Ernährung	Christine Bauer, BA, Ernährungs- wissenschaftlerin
25. Jan 23	Chronobiologie des Gesunden Schlafs – Mit Rhythmus & Struktur erholsam schlafen	Sascha Maurer, Diplom-Psychologe
01. Feb 23	Resilienz - An eigene Potentiale glauben und innere Kraftquellen anzapfen	Dr. Matthias Wagner
08. Feb 23	Psychologie des Gesunden Schlafs – Selbstwirksam schlafen lernen	Sascha Maurer, Diplom-Psychologe
15. Feb 23	Schichtarbeit & Gesunder Schlaf – Erholsam schlafen trotz Schlafmangel	Sascha Maurer, Diplom-Psychologe
22. Feb 23	Wohnen ohne Elektrosmog	Dipl. Ing. Stephanie Zeller
01. Mrz 23	Gesundheitsvortrag - Thema offen	Niklas Zengerle
08. Mrz 23	Achtsamkeit & Gesunder Schlaf – Grübelschleifen stoppen leicht gemacht	Sascha Maurer, Diplom-Psychologe
15. Mrz 23	Wenn die Ernährungsumstellung nicht so recht klappen will - Strategien & Tipps rund um die Umsetzung	Christine Bauer, BA, Ernährungs- wissenschaftlerin
22. Mrz 23	Dimensionen des Wohlbefindens - Erfolgreich ausrichten mit Sinn & Wohlbefinden	Sascha Maurer, Diplom-Psychologe
29. Mrz 23	Schlaganfall und Herzinfarkt vermeiden	Bernd Fischer; Internist, Notfallmedizin