

## Quartal IV 2023

### Gesundheitsvorträge Mittwoch 16:00 Uhr Haus Hopfensee

Datum	Thema	Referentin/ Referent
04. Okt 23	Rheuma - Schmerz – Therapie Wie kann man dies mit Naturheilkunde behandeln?	Dr. med. May
11. Okt 23	Chronobiologie des gesunden Schlafs - Mit Rhythmus & Struktur erholsam schlafen	Sascha Maurer Diplom-Psychologe
18. Okt 23	Achtsamkeit & Gesunder Schlaf – Grübelschleifen stoppen leicht gemacht	Sascha Maurer Diplom-Psychologe
25. Okt 23	Wirkung von Krafttraining zur Sturzprophylaxe	Andreas Eggenberger Physiotherapeut
01. Nov 23	Allerheiligen - kein Vortrag	
08. Nov 23	Psychologie des gesunden Schlafs - Selbstwirksam schlafen lernen	Sascha Maurer Diplom-Psychologe
15. Nov 23	Ernährungsberatung	Christine Bauer
22. Nov 23	Studienergebnisse "Wirksamkeit der Hydrotherapie bei nicht-organischen Schlafstörungen"	Andreas Eggenberger Kneippbademeister
29. Nov 23	Ernährungsberatung	Christine Bauer
06. Dez 23	Psychisches Wohlbefinden – Dein Leben mit Sinn & Erfolg ausrichten	Sascha Maurer Diplom-Psychologe
13. Dez 23	Ernährungsberatung	Christine Bauer
	WINTERPAUSE - erster Vortrag 2024: 10. Januar	