

Presseinformation
Gesendet am 5.3.2018
Betreff: inatura – Vortrag am 7. März 2018

Dornbirn, 5. März 2018

Vortrag zum Thema Mensch

„Bewegung für die Seele“

Ein Vortrag der inatura – Erlebnis Naturschau Dornbirn in Kooperation mit der Vorarlberger Gebietskrankenkasse

Vortrag mit dem Psychologen Mag. Martin Galehr

Mittwoch, 7. März 2018, 19 Uhr

inatura - Erlebnis Naturschau Dornbirn

Bewegung für die Seele – Bewegung ist neben Ernährung und Entspannung eine der 3 Säulen der Gesundheit und ist daher ein ideales Mittel, um sowohl die körperliche als auch die psychische Gesundheit zu fördern und zu erhalten. Angst, Stress, Depression? Wie hängt unser körperliches Wohlbefinden mit Bewegung und Sport zusammen? Wie können durch Bewegungseinheiten Symptome gelindert werden? Diese und noch weitere spannende Fragen erwarten Sie beim Vortrag.

Eintritt frei!

Wir bitten um Anmeldung unter naturschau@inatura.at oder +43 676 83306 4770