



OBERWART

## Workshop auf ZOOM

# „Sich physisch und psychisch gesund fühlen“

Die Zusammenhänge zwischen körperlicher und geistiger Gesundheit spielen in der Gesundheitsförderung eine wesentliche Rolle. Körper, Geist und Seele bilden somit eine Einheit und wirken ganzheitlich auf unser Wohlbefinden ein.

**Inhalte:** Wie wirken Bewegung, Ernährung, Schlaf und negativer Stress auf mich?  
Was wollen mir Krankheitssymptome zeigen?  
Wie verhilft mir die Natur zu mehr Wohlbefinden?  
Wie kann ich mein Immunsystem stärken?

**Workshop mit Gesundheitsexpertin Beatrix Marth,  
Dipl. Lebensberaterin und Gesundheitscoach**

**Di 08.06.2021 von 17:30 – 18:30 Uhr**

---

**Teilnahme kostenfrei**

**Zoomlink wird zugeschickt**

Anmeldung telefonisch oder per mail erforderlich bis 01.06.2021  
unter 03352-33855

**Verein Frauen für Frauen Burgenland**

7400 Oberwart, Prinz Eugen-Straße 12, Tel. 03352-33855

[oberwart@frauenberatung-burgenland.at](mailto:oberwart@frauenberatung-burgenland.at), [www.frauenberatung-burgenland.at](http://www.frauenberatung-burgenland.at)