



Frühjahr 2020



# Die Seele schützen

**Auch die Psyche braucht Abwehrkräfte.** Wie bleibe ich in kritischen Lebensphasen stark? Es gibt Heilkräfte für Seele und Geist. Die seelische Widerstandskraft ist beeinflussbar.

Mittwoch | **15. April 2020** | 19:00 Uhr

REFERENT: **Christian Grassl** | Seelsorger

# Rücken*Fit*

**Training für einen gesunden Rücken.** Erlernen von stabilisierenden und mobilisierenden Übungen zur Stärkung der Wirbelsäule!

Mittwoch | **6. Mai 2020** | 19:00 Uhr

REFERENTIN: **Michaela Weixelbaumer** | Physiotherapeutin

# Wasser-anwendung

Wasser, warm oder kalt angewendet, kann ein erstaunliches Hilfsmittel in der Prävention und Bekämpfung von Erkrankungen sein. In diesem Workshop wird erprobtes Wissen praxisnah weitergegeben.

Mittwoch | **3. Juni 2020** | 19:00 Uhr

REFERENTIN: **Ulrike Wurmitzer** | dipl. Krankenschwester

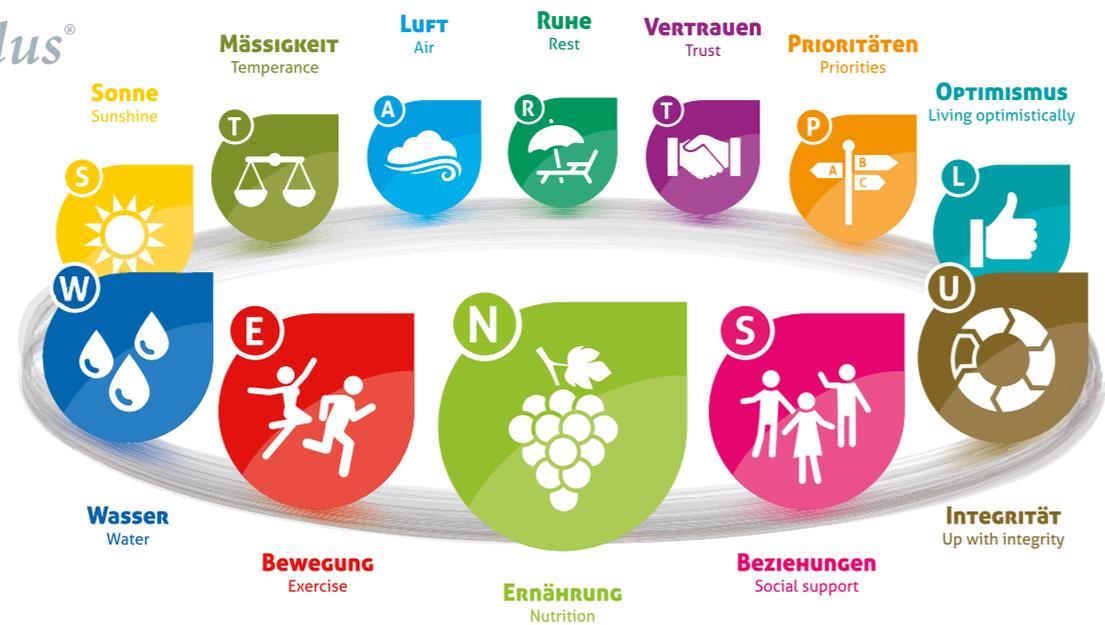
ORT: **Inzersdorfer Dorfstub'n  
Dorfplatz 1  
4565 Inzersdorf im Kremstal**

KOSTEN: **Freiwillige Spenden**

KONTAKT: 0650 80 38 114  
Gebeshuber Isabella  
kremstal@llg.at | www.llg.at

VERANSTALTER:

**LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT**   
Verein zur Förderung einer naturgemäßen Lebensweise



Gesundheit, Glück und Wohlbefinden hängen nicht einfach vom Zufall oder den Genen ab. Sie gründen auf dem Zusammenwirken verschiedener Faktoren und Prinzipien. Die meisten davon können wir aktiv und massgeblich beeinflussen. NewstartPlus®, ein modernes, international bekanntes, wissenschaftlich bewährtes und ganzheitlich angelegtes Gesundheitskonzept, fasst sie anschaulich zusammen.

Jeder einzelne Buchstabe von NewstartPlus® steht für ein Prinzip, das einen entscheidenden Einfluss auf Gesundheit, Glück und Lebensqualität hat. NewstartPlus® entfaltet seine volle Kraft im Zusammenwirken aller zwölf Prinzipien. NewstartPlus® lädt Sie ein, neu zu starten und das Plus für Ihr Leben zu entdecken.



# Optimismus

Warum eine positive Lebenseinstellung das Immunsystem begünstigt und das Herz-Kreislaufsystem schützt. Alltagsbeispiele, wissenschaftliche Erkenntnisse und persönliche Erfahrungen werden in diesem Vortrag genauer beleuchtet.

Mittwoch | **8. Januar 2020** | 18:00 Uhr

REFERENT: **Christoph Mangold** | DGKP  
Akademischer Experte in der Intensivpflege



# Integrität

Kein Begriff drückt mehr Vertrauen und Sicherheit aus. Wie aber kann diese Eigenschaft entwickelt werden? Erfahrungsberichte, Lehrmeinungen und Persönlichkeitsprofile werden in diesem Vortrag sehr lebensnah vor Augen geführt.

Mittwoch | **5. Februar 2020** | 18:00 Uhr

REFERENT: **Christoph Mangold** | DGKP  
Akademischer Experte in der Intensivpflege



# Lebe länger besser

„Wer alt werden will, muss früh damit anfangen.“ Die Epigenetik gibt Einblick, welchen Einfluss wir auf Qualität und Quantität unseres Lebens haben. Was hilft uns, länger besser zu leben?

Mittwoch | **4. März 2020** | 19:00 Uhr

REFERENT: **Steffen Eichwald** |  
dipl. Krankenpfleger