

MELDE DICH
KOSTENLOS AN!

Let's talk
about
**MENTAL
HEALTH**


Hameln-Pyrmont
Die Gesundheitsregion

FÜR MEHR GELASSENHEIT IM ALLTAG

Impulse • Workshops • Mitmach-Sessions

20/11/2024
16.30-19.30 UHR
**LALU
TRAUMFABRIK
HAMELN**



MEHR INFOS & ANMELDUNG

 www.gesundheitsregion.hameln-pyrmont.de
 <https://arcg.is/0fWnja0>

DEIN WEG ZU MEHR GELASSENHEIT



PROGRAMM

Ab 16:00	Ankommen & Begrüßung
16:30- 17:00	Mindfulness statt Overload: Gelassen bleiben, gesund leben Dr. med. Andreas M. Bertomeu, Facharzt für Anästhesiologie & Allgemeinmedizin
17:10- 17:50*	Atemzug für Atemzug: Mit der richtigen Atmung zu mehr Gelassenheit und höherer Lebensqualität Dennis Melloh, Experte für Prävention, Gesundheitsförderung & Ergonomie Atem als Kraftquelle: Pranayama für mehr Energie und innere Balance Dennis Gerzen, Yogalehrer
18:00- 18:40*	Was uns nährt: Die Verbindung zwischen Ernährung und Wohlbefinden Maya Tessarz, Ernährungswissenschaftlerin, Staatsbad Bad Pyrmont Im Hier und Jetzt SEIN: Mit Meditation und Achtsamkeit zu innerer Ruhe und Gelassenheit Christine Lücke, Entspannungspädagogin, Lehrerin für Fitness, Gesundheit & Sportrehabilitation
18:50- 19:20	Veränderungen einfach machen: Die Gedanken als Schlüssel zum Wandel Andrea Bolte, Mentalcoach & Heilpraktikerin Psychotherapie
Ab 19:20	Verlosung & Ausklang

*Workshops & Mitmach-Angebote