

REFERENTEN

Sonja Sommersguter

Dipl. Ernährungstrainerin/
Ernährungspädagogin,
psychologische
Beraterin in Ausbildung
unter Supervision



Hans Hartig

Dipl. Lebens- und Sozial-
berater und Seelsorger,
Ausbildungen in
Gesprächstherapie,
Tiefenpsychologie,
Theologie und
Trauerbewältigung.
Psychologischer Berater mit dem
Fachbereich Logotherapie und
Existenzanalyse nach Viktor Frankl



WO

**Seminarraum der
Liga Leben und Gesundheit
Frauentorgasse 89
3430 Tulln**

KOSTEN

Unkostenbeitrag erbeten

INFO + ANMELDUNG

- ☎ 0676 833 228 68
- 🌐 www.llg.at/veranstaltungen
- 📧 tulln@llg.at

Die Veranstaltung findet unter Einhaltung der geltenden Covid-Regelungen statt. Sollte ein Präsenzseminar nicht möglich sein, wird die Veranstaltung online über Zoom abgehalten.

Stärke dein Immunsystem





Immunsystem und Lebensstil

Unser Körper ist ein wahres Wunderwerk und durchaus in der Lage sich gegen viele Krankheiten selbst zur Wehr zu setzen. Ein starkes gesundes Immunsystem ist nicht nur in Zeiten von Corona wichtig, sondern schützt uns generell vor vielen schädlichen Einflüssen. Unsere Aufgabe ist es, unseren Körper bestmöglich bei seinen Aufgaben zu unterstützen. In diesem Seminar bietet die Referentin praktische Inputs zu diesem Thema an. Der Schwerpunkt liegt auf Ernährung, es fließen aber auch andere gesundheitsbezogene Themen ein.

WANN

MI | 20. Okt. | ⌚ 19:00

Dr. Darm richtig füttern

MI | 27. Okt. | ⌚ 19:00

Das Mikronährstoffelager füllen

MI | 03. Nov. | ⌚ 19:00

Die Immun-Taskforce der Pflanzen

MI | 10. Nov. | ⌚ 19:00

Geschenke fürs Immunsystem

REFERENTIN

Sonja Sommersguter

Dipl. Ernährungstrainerin



Immunsystem und Psyche

Die starke Wechselwirkung zwischen Psyche und Immunsystem ist mittlerweile sehr gut wissenschaftlich belegt. Ein eigener Forschungszweig beschäftigt sich ausschließlich mit diesem Thema: die Psychoneuroimmunologie.

Diese beiden Vorträge konzentrieren sich auf den engen Zusammenhang zwischen Psyche und Immunsystem und auf die Frage was wir selbst im Alltag für unsere Psyche tun können um unser Immunsystem zu stärken.

WANN

MI | 17. Nov. | ⌚ 19:00

Emotionale Power fürs Immun-Abwehrschild

MI | 24. Nov. | ⌚ 19:00

Deine Gedanken als Viren-Killer

REFERENT

Hans Hartig

Dipl. Lebens- und Sozialberater