

Pressemitteilung

Landkreis - Gesundheit

Workshop für mehr Energie und Lebenskraft

Unterallgäu. „Wirksame Strategien bei Stress und Erschöpfung“ lautet der Titel eines ganztägigen Workshops, den das Gesundheitsamt am Landratsamt Unterallgäu veranstaltet. Am Montag, 3. November, geht es im Landratsamt in Mindelheim von 9 bis 16 Uhr darum, wie man mehr Energie und Lebenskraft erlangen kann. Den Tag gestalten Präventologe Jürgen Schuster und Tobias Dannhart, Heilpraktiker für Physiotherapie und Physiotherapeut. Zum Beispiel werden Übungen gezeigt, wie Spannungen im Schulter-Nacken-Bereich gelöst werden können. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren, wie sie direkt auf ihr Nervensystem einwirken können, welche Ernährung sinnvoll ist, was sie für mehr Zufriedenheit, Motivation und Selbstfürsorge tun können und wie sie ihre Persönlichkeit stärken. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist jedoch erforderlich bis spätestens 31. Oktober 2025 unter www.unterallgaeu.de/veranstaltungen Auskünfte zum Workshop erteilt das Gesundheitsamt unter Telefon (08261) 995412.

Landratsamt Unterallgäu
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Bad Wörishofer Str. 33
87719 Mindelheim

Tel.: (08261) 995-248
Fax: (08261) 995-249
E-Mail: pressestelle@lra.unterallgaeu.de

Internet: www.unterallgaeu.de