

## Pressemitteilung

21.03.2025

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, 7. April, 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 4. April unter [www.unterallgaeu.de/veranstaltungen](http://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](mailto:pressestelle@lra.unterallgaeu.de)

Internet: [www.unterallgaeu.de](http://www.unterallgaeu.de)



Bild: Fotolia.com

unterallgäu  
landratsamt

## »Wirksame Strategien bei Stress und Erschöpfung« Tagesworkshop für mehr Energie und Lebenskraft

Montag, 7. April 2025 • 9.00 - 16.00 Uhr • Landratsamt Unterallgäu • Raum 400

„Zwischen dem was wir tun, und dem was uns guttut, klafft oft eine scheußliche Lücke“. (Björn Kern)

An diesem Tag erhalten Sie einen Überblick über die erstaunlich vielen Möglichkeiten, mit den Folgen von Stress besser umzugehen und stabiler zu werden.

Beispiele aus dem Inhalt:

- Wie Sie Ihre Schulter-Nacken-Partie lösen können und was sonst noch für den Rücken wichtig ist: Übungen für besseren Schlaf und leichteres Einschlafen.
- Übungen direkt für das Nervensystem, zur Schmerzreduktion und Verbesserung der Beweglichkeit.
- Welche Ernährung Ihnen hilft und welche Ergänzungen, Vitamine & Co. sinnvoll sind.
- Welche Untersuchungen oft übersehen werden, die Sie weiterbringen.
- Chancen und Grenzen von Achtsamkeit, Entspannung und ähnlichen Angeboten.
- Tipps für mehr Zufriedenheit, Motivation und Selbstfürsorge.
- Starke Persönlichkeit: Möglichkeiten für einen komplett neuen Umgang mit Schwierigkeiten und Konflikten.

Maximale Teilnehmerzahl 15 Personen, Teilnahme kostenlos, Anmeldung bis spätestens 3. April 2025

Den Tag gestalten mit Ihnen: Jürgen Schuster, Präventologe und Tobias Dannhart, Heilpraktiker für Physiotherapie, Physiotherapeut, Masseur und medizinischer Bademeister

Veranstaltungsort: Landratsamt Unterallgäu, Raum 400, Bad Wörishofer Str. 33, 87719 Mindelheim

Kontakt: Bernhard Kastner, Landratsamt Unterallgäu, Gesundheitsamt  
Tel.: (08261) 995-412, E-Mail: [bernhard.kastner@lra.unterallgaeu.de](mailto:bernhard.kastner@lra.unterallgaeu.de)

Anmeldung: Landratsamt Unterallgäu, [www.unterallgaeu.de/veranstaltungen](http://www.unterallgaeu.de/veranstaltungen)

