



WORKSHOP . VORTRAGENDE: ASTRID GRUBER
**Fasten & Bewegung als
 Gesundheitsvorsorge**

10. März 2023

Gemeindesaal Großhöflein . 18 Uhr

Seit Jahrtausenden sind Fasten und Bewegung Strategien um zu Überleben. Früher aus einer Notlage entstanden, sind die Motive dafür heute im anderen Extrem zu finden: Überfluss und Wohlstand lassen den menschlichen Körper frühzeitig aus dem Gleichgewicht geraten. 10 Vorteile, die für Fasten und Bewegung sprechen und wie diese in den Alltag integriert werden können, sind Inhalte dieses Workshops. Leichte Übungen zur Gelenkmobilisation, gemeinsames Verkosten basischer Snacks sowie basische Rezepte runden den vom „Gesunden Dorf Großhöflein“ organisierten Abend ab.

Ein Unkostenbeitrag in Höhe von € 5,00 ist zu entrichten.

Bitte um Anmeldung bis spätestens 08. März 2023 in der Gemeinde unter der Telefonnummer 02682/62733. Max. 20 TeilnehmerInnen