

**Wir helfen
hier und jetzt.**



Einladung zu Gesundheitsvorträgen

Die Einladung richtet sich an alle gesundheitsbewußten Menschen, die sich für neue Wege in der Gesundheitsvorsorge interessieren.

Vortrag am Dienstag 07.05.24

Thema: Sex fördert die Gesundheit

Zu diesem Wohlbefinden kann die Sexualität einen wichtigen Beitrag leisten, da sie körperliche Beschwerden mindert, für Glücksgefühle sorgt und positive Energie verleiht. Der Zusammenhang zwischen Sexualität und Gesundheit ist in zahlreichen Studien untersucht worden. Wer auf die Sexualität verzichtet, gibt also nicht nur auf einen Teil seiner Lebensqualität, sondern auch ein Stück seiner Gesundheit auf. Glauben wir der modernen Psychoanalyse, dann sind über 90 % aller psychosomatischen Störungen und Erkrankungen auf ein gestörtes und mangelhaftes Sexualleben zurückzuführen.

Vortrag am Dienstag 28.05.24 21.05. ist richtig

Thema: Gesundheitsförderung mit ätherischen Ölen

Sie erfahren Wissenswertes rund um Aromaöle. Bei welchen Beschwerden können naturreine Öle helfen? Haben sie eine antibakterielle Wirkung? Wie werden sie richtig angewendet? Auch die Möglichkeiten der Raumbedeftung werden thematisiert. Einen inspirierender Vortrag, mit Fakten und Riechproben erwartet die TeilnehmerInnen an diesem Abend.

Vortrag am Dienstag 11.06.24

Thema: Studien und Erfahrungen mit pflanzlichen Ölen

Wie oft liest man in der Publikums- aber auch in der Fachpresse, dass Aromatherapie "ja nicht bewiesen" sein oder aber als "esoterischer Unsinn" nicht ernst zu nehmen sei. Erstaunlich, in Anbetracht von unzähligen wissenschaftlichen Studien, die weltweit jedes Jahr unternommen werden.

Vortrag am Dienstag 25.06.24

Thema: Entspannungsübungen

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Leiden Sie unter Bluthochdruck? Kopfschmerzen/Migräne? Spannungsschmerzen? Nervosität? Schlafstörungen? Asthma? Alltagsstress? Dann kann Ihnen Progressive Muskelentspannung helfen. Muskeln zu entspannen lernen, bedeutet, auch im Kopf loszulassen.

Sie erlernen eine Entspannungsmethode, die Sie im Alltag jederzeit anwenden können.

Ihr individuelles Anspannungs- und Energielevel wird insgesamt herabgesetzt, somit werden Sie stress-resistenter und beugen stressabhängigen Krankheiten vor.

Ort: ASB-Begegnungszentrum Jakobstraße 5, Hinterhaus, 02826 Görlitz

Uhrzeit: 19:00 Uhr

Dozent: Franz Siegler - Gesundheitspraxis

Kosten: kostenfrei, um einen Spendenbeitrag in die Spendenbüchse wird gebeten

Anmeldung: telefonische Voranmeldung 03581/6837067