

## **Gesundheitsvortrag: „Bausteine der Gesundheit“**

Der Wunsch nach Gesundheit und Wohlbefinden nimmt auf unserer Wunschliste uneingeschränkt den 1. Platz ein. Nur, was hilft uns wirklich?

Mehr Bewegung sagen die einen, Beschaulichkeit und Meditation, darauf schwören die anderen. Und manch einer wartet auf die sagenhafte Wunderdiät, die alles wieder ins Lot bringen soll. Natürlich, jedes dieser Rezepte hat etwas für sich.

Dennoch, was uns wirklich und entscheidend weiterhelfen kann, ist ein neuer, ganzheitlicher Lebensstil. Was das bedeutet und wie Sie dies in Ihren Alltag integrieren können, erfahren Sie an diesem Abend.

**05.03.2026, 18:30 bis 20:00 Uhr**  
**Volksschule Thalgau**

Die Teilnahme ist kostenlos,  
um Anmeldung wird gebeten

**Gesundheitspflege Thalgau**  
**0664 / 24 888 82**

[www.gesundheitspflege-gemeinde.at](http://www.gesundheitspflege-gemeinde.at)  
[info@gesundheitspflege-gemeinde.at](mailto:info@gesundheitspflege-gemeinde.at)

