

## Vorträge im Eltern-Kind-Zentrum

Handwerkszeug für die eigene Gesundheit

In der Vortragsreihe werden Möglichkeiten auf-gezeigt, wie man im übervollen Alltag doch etwas für sich, seine Gesundheit und sein Wohlbefinden tun kann; wie ein geänderter Blickwinkel Situationen entschärfen kann und wie die Lebensfreude wieder einen fixen Platz im Alltag bekommen kann. Die Vortragsthemen sind in sich geschlossen.

### Termine und Themen:

**19. 10. 2017**

im EKIZ  
Hermagor

#### **Ernährung nach den Fünf Elementen**

Kurz, knackig, frisch ... ein Überblick über diese Ernährungsform mit alltagstauglichen Tipps für eine ausgewogene, schmackhafte Ernährung

**30. 11. 2017**

im EKIZ  
Hermagor

#### **Männer sind anders – Frauen auch!**

Wie die chinesische Philosophie diese Unterschiede sieht und wie sie sich auf unseren Alltag auswirken, wird in diesem spannenden Vortrag erklärt! Auch für Männer geeignet ☺. Fortführend zu diesem Vortrag gibt es ein Seminar in Khünburg, 15.-17.12.17.

**11. 08. 2018**

im EKIZ  
Kötschach

#### **Ernährung nach den Fünf Elementen**

Kurz, knackig, frisch ... ein Überblick über diese Ernährungsform mit alltagstauglichen Tipps für eine ausgewogene, schmackhafte Ernährung

Wo:

Eltern Kind Zentrum Hermagor

Wann:

Jeweils 19:00 – 20:30 Uhr

Kursbeitrag:

Freiwillige Spende!

Anmeldung:

Telefonisch unter 0650 7 44 065 13 oder per Mail unter info@QM4you.at.

Begrenzte Teilnehmeranzahl!

Ich freue mich auf Dein/Ihr Kommen!

*Claudia Brandner*

**DI Dr. Claudia Brandner ~ Gesundheit für Mutige!**

Grünburg 10, 9620 Hermagor

Shiatsu - Shaolin QiGong - Shaolin Tai Chi – 5 Elemente Ernährung  
Körperarbeit ~ Energiearbeit ~ Lebensbegleitung  
Seminare ~ Vorträge ~ Kurse ~ Workshops

Mobil: 0650 / 44 065 13 ~ Email: info@QM4you.at ~ Web: www.QM4you.at