

## 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:

- 30. 03. 2017**      **Handwerkszeug für die eigenen Gesundheit!**  
Alles, was wir für Harmonie und Gleichgewicht im Leben brauchen, liegt in uns, in uns, in unseren Händen - nutze sie!
- 11. 05. 2017**      **Ernährung nach den Fünf Elementen**  
Kurz, knackig, frisch ... ein Überblick über diese Ernährungsform mit alltagstauglichen Tipps für eine ausgewogene, schmackhafte Ernährung
- 20. 07. 2017**      **Menstruations- und Wechseljahrbeschwerden**  
... müssen nicht sein! Ein veränderter Blickwinkel, ein angepasster Lebensstil und die eine oder andere Gewohnheit durch eine neue ersetzen, können eine Verbesserung der Beschwerden zur Folge haben.

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