

GESUNDHEITSVORTRAG

Reinhard Ehrnhöfer

Das Geheimnis wahrer Gesundheit

In meinem Vortrag erläutere ich Ihnen als Gesundheitswissenschaftler und –förderer, was Sie nach aktuellem wissenschaftlichen Stand effektiv tun können, um ein hohes bzw. höheres Maß an Gesundheit zu erreichen, mehr Energie und Kraft für das Leben und Arbeiten zu haben und auch im hohen Alter so autonom und selbstbestimmt wie möglich leben zu können. **Folgende Hauptthemen werden behandelt:**

1. **Herzkraft - Für unser Herz**
2. **Gegen Krebs**
3. **Vom guten Schlaf**
4. **Geisteskraft - Für unser Gehirn**
5. **Gegen Einsamkeit**

Gesundheit ist oft weniger als wir denken, geht aber weiter als wir glauben!

Vortragender: Reinhard Ehrnhöfer, BA MA

Datum: Freitag, 7. Februar 2020

Uhrzeit: 19:00 Uhr (Dauer: ca. 2 Stunden mit Pause)

Ort: Dorfviertel 5, 8190 Miesenbach bei Birkfeld (Gasthof Paunger)

Eintritt: Freier Eintritt! (ermöglicht durch Bürgermeister Maderbacher)