

Pressemitteilung

04.10.2022

Landkreis - Gesundheit

„Was du denkst, das wirst du“

Unterallgäu. Welche Kraft unser Denken hat und wie wir unsere Persönlichkeit stärken können, darum geht es bei einem Workshop am Dienstag, 05. November, von 18.30 bis 21 Uhr im Landratsamt Unterallgäu, Raum 400. Referent Jürgen Schuster stellt Erkenntnisse aus der modernen Hirnforschung und aus der Motivationspsychologie vor. Er vermittelt Strategien für mehr Gelassenheit auch in stressigen Zeiten. Es geht um innere Ruhe, Entspannung, positive Psychologie und um Achtsamkeit. Dabei stellt Schuster auch Inhalte aus seinem aktuellen Buch „Rückenwind! Emotional stabil und mental gesund“ vor.

Veranstalter ist das Unterallgäuer Gesundheitsamt. Der Workshop ist kostenlos, eine Anmeldung aber unbedingt erforderlich unter www.unterallgaeu.de/veranstaltungen. Anmeldeschluss ist Freitag, 01. November. Weitere Informationen gibt das Gesundheitsamt unter Telefon (08261) 995-412.

Landratsamt Unterallgäu
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Bad Wörishofer Str. 33
87719 Mindelheim

Tel.: (0 82 61) 9 95 - 2 48
Fax: (0 82 61) 9 95 - 2 49
E-Mail: pressestelle@lra.unterallgaeu.de

Internet: www.unterallgaeu.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8:00 - 12:00 Uhr
zus. Do. 14:00 - 17:00 Uhr
und nach Vereinbarung