

Mentale Power durch bewusstes Essen

Momente
für mich!

**JETZT
ANMELDEN!**

Online-Vortrag zur mentalen Gesundheit und Ernährung

Mittwoch, 22.10.2025, ab 19.00 Uhr

Mag.^a Irene Niedermayer, Ernährungspsychologin

- Auswirkung der Ernährung auf die Psyche und das Gehirn
- Reduktion von stressbedingtem Essverhalten
- Was uns wirklich glücklich macht
- Übungen und Tipps für positive Gefühle und bewusstes Essen

Dieser Vortrag wird auch in Gebärdensprache gedolmetscht. Im Anschluss an den Vortrag haben Sie die Möglichkeit, anonym Fragen zu stellen, die live beantwortet werden.



Infos unter **+43 5 0766-126214**

Kostenlos! Begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldung erforderlich unter www.gesundheitskasse.at/mentalgesund