

Mentale Power durch bewusstes Essen

Momente
für mich!

**JETZT
ANMELDEN!**

Donnerstag, 09.10.2025, Beginn: 18.30 Uhr

Vortrag zur mentalen Gesundheit und Ernährung

Sparkassensaal, Eingang Altes Rathaus

Sparkassenplatz 4, 3910 Zwettl

Referentin: Mag.^a Iris Lackner, Klinische und Gesundheitspsychologin

- 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



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

Kostenlos! Begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldung erforderlich unter www.gesundheitskasse.at/mentalgesund