



## Achtsamkeit – gesunde Ernährung + Entspannung

für Gehörlose

**Wo:** Wird noch bekannt gegeben

**Wann:** 02. Juni 2018  
9:00 – 17:00 inkl. Pause

**Wer:** Jule Nießen in ÖGS

### Inhalt:

#### GESUND BLEIBEN! Das wünscht sich jeder! DU AUCH?

Du bist oft müde, gestresst oder fühlst dich nicht gut? Dann bist du hier genau richtig!  
Mit Entspannungsübungen und einer guten Ernährung kannst du etwas dagegen machen!

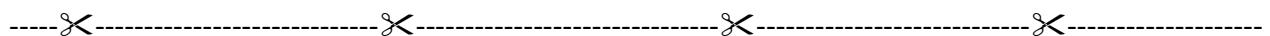
Im Kurs lernst du:

- verschiedene Formen von Ernährung, z.B. basisch, vegetarisch, vegan
- Welche Vitamine sind in den Lebensmitteln?
- Kräuter, Gewürze, Saisonkalender von Obst und Gemüse
- Tipps für eine gesündere Ernährung und Rezepte
- Entspannungsübungen für den Alltag, z.B. Atmung, Yoga, Meditation


**Anmeldeschluss:** 11.05.2018

**Kosten:** € 50,00

einen Großteil der Kosten bezahlt das Sozialministerium Service



### ANMELDUNG: Achtsamkeit – gesunde Ernährung + Entspannung – für Gehörlose –

Name:	Beruf:	 02. Juni 2018 in Innsbruck
Adresse:	Ort:	
Vers.Nr.:	Geburtsdatum:	
SMS:	E-Mail/Fax:	
ich bin:	berufstätig <input type="checkbox"/>	ich möchte den KommBi-Newsletter: <input type="checkbox"/>
	arbeitslos <input type="checkbox"/>	
	PensionistIn <input type="checkbox"/>	

Bildungs- und Kommunikationszentrum für Gehörlose, Schwerhörrende und CI-TrägerInnen  
Franz-Fischer-Straße 7, 6020 Innsbruck | Tel: 0512 / 58 08 55 -20 /-21 | Fax: 0512 / 58 08 55 90  
Mob: 0676 / 78 44 692 | [www.gehoerlos-tirol.at/kommbi](http://www.gehoerlos-tirol.at/kommbi) | [kommbi@gehoerlos-tirol.at](mailto:kommbi@gehoerlos-tirol.at)

