

PRAKTISCHE TIPPS FÜR DAS "WELL-BEING" IM ALLTAG



INTEROZEPTION - **DIE WAHRNEHMUNG DEINER KÖRPEREIGENEN SIGNALE** - BEEINFLUSST DEIN WOHLBEFINDEN MASSGEBLICH. EINE VERBESSERTE INTEROZEPTION FÖRdert NICHT NUR EIN BESSERES VERSTÄNDNIS FÜR DEINEN EIGENEN KÖRPER, SONDERN TRÄGT AUCH ZU MENTALER STABILITÄT UND EINEM GESUNDEN ESSVERHALTEN BEI.

ENTDECKE IN DIESEM WORKSHOP, WIE DU DURCH GEZIELTES NEUROZENTRIERTES TRAINING DEINE INTEROZEPTION STÄRKEN KANNST.

SAMSTAG 3. AUGUST 2024

9 - 17 UHR

WO: BEWEGUNGSLIE DER INSEL