



Herzliche Einladung zum Vortrag **"Ruhe im Kopf - Kraft im Leben"**

Vortrag von Frau Sabine Hahn, MSc im Gemeindesaal Nöhagen

Wir freuen uns, Frau Hahn am 11.11.2026 bei uns begrüßen zu dürfen.

Dieser Impulsvortrag gibt interessante Einblicke in das Zusammenspiel von Gedanken, Gefühlen, Körper und Nervensystem sowie inneren Mustern und Glaubenssätzen - und zeigt, wie diese unser Erleben und Verhalten beeinflussen.

Ergänzt werden die Inhalte durch kurze Einblicke in Achtsamkeit und bewusste Wahrnehmung.

Praktische Denkanstöße zeigen, wie ein bewussterer Umgang mit Stress, Emotionen und der eigenen Energie im Alltag gelingen.

Wir freuen uns auf Euer Kommen und über eure Fragen, die im Anschluss an den Vortrag gestellt werden können.

Bis dahin allen eine schöne Zeit!

Euer Team der Gesunden Gemeinde

TERMIN

Mittwoch, 11.11.2026

Einlass 18:30 Uhr - Start: **19:00 Uhr**
Im Gemeindesaal, Nöhagen