

Mentale Power durch bewusstes Essen

Vortrag zur mentalen Gesundheit und Ernährung
mit Mag. Alexandra Vago-Wind
Klinische und Gesundheitspsychologin

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

Donnerstag, 19.03.2026
um 19:30 Uhr im Gemeindesaal
St. Margarethen



kubiku_sankt_margarethen

