

# Gestärkt in die Zukunft

WO **Seminarraum der  
Liga Leben und Gesundheit  
Frauentorgasse 89  
3430 Tulln**

KOSTEN Unkostenbeitrag erbeten

INFO  0676 833 228 68  
 [www.llg.at/veranstaltungen](http://www.llg.at/veranstaltungen)  
 [tulln@llg.at](mailto:tulln@llg.at)

**LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT**   
Verein zur Förderung einer naturgemäßen Lebensweise

**LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT**   
Verein zur Förderung einer naturgemäßen Lebensweise



# Was macht meine Psyche stark?

## Resilienz oder wie wir trotz Krisen psychisch gesund bleiben können

In den letzten Jahrzehnten wurden die Resilienzfaktoren, d.h. jene Faktoren, die uns helfen schwierige Lebensumstände zu meistern, ausführlich erforscht. In diesem Vortrag werden die wichtigsten Resilienzfaktoren und ihre praktische Anwendung erklärt um für Krisen gewappnet zu sein.

REFERENT **Hans Hartig** | Dipl. Lebens- und Sozialberater und Seelsorger, Ausbildungen in Gesprächs-therapie, Tiefenpsychologie, Theologie und Trauerbewältigung. Psychologischer Berater mit dem Fachbereich Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl



WANN Di | **29. September 2020** | 🕒 19.00

# Ernährung für die Psyche

## Kann man sich glücklich essen?

Die Zusammensetzung unserer Nahrung beeinflusst nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch unser seelisches Wohlbefinden. In diesem Vortrag wird aufgezeigt, wie die Ernährung eine gute Basis für eine ausgeglichene, starke Psyche bilden kann.

REFERENTIN **Sonja Sommersguter**  
Ernährungstrainerin/Ernährungspädagogin



WANN Do | **1. Oktober 2020** | 🕒 19.00