



**Petra Pesendorfer**  
Chinesische Ernährungsberaterin

**Angelika Stiegler**  
Bewegungslehrerin nach Dr. Trager

## Energievoll durchs Jahr mit optimaler Ernährung & Bewegung

**Inhalt:** Bei der heutigen Überfülle des Nahrungsangebotes ist es nicht immer einfach, das Richtige zu wählen. Die richtige Auswahl und Zubereitung von Nahrungsmitteln führt dem Körper Energie zu, um ihn im Gleichgewicht zu halten bzw. ihn dorthin zu bringen, ohne ihn zu belasten. Durch „Mentale Gymnastik“ wird Bewegung wieder leichter, freier, müheloser. Ihre Körperwahrnehmung wird geschult, die Haltung aufrechter.

Ernährung und Bewegung prägen unsere „Energiezirkulation“, die Verdauung und steuern unsere Glücksbotenstoffe.

Freuen Sie sich auf ein einzigartiges Körpergefühl!  
– denn „Gesundheit und Wohlfühlen ist erlernbar“

<b>Termin:</b>	Dienstag, 18. Oktober 2011
<b>Zeit:</b>	von 16:00 bis 18:30 Uhr
<b>Ort:</b>	LDZ, Seminarraum 3 Bahnhofplatz 1, 4021 Linz
<b>Kosten:</b>	30 Euro (davon werden 10 Euro von <b>Gehsund</b> finanziert)
<b>Seminarplätze:</b>	10
<b>Anmeldung:</b>	LPA-Servicebüro, Kl. 115 33, <a href="mailto:gesund.lpa.post@ooe.gv.at">gesund.lpa.post@ooe.gv.at</a>
<b>Anmeldung bis:</b>	10. Oktober 2011