

Beeinflussen meine Gedanken meine Gesundheit?

Wie kann ich mich von negativen Gedankenmustern lösen und durch «gesundes Denken» meine Lebensqualität verbessern?

27. April 2023

16.00 -18.00 Uhr

Anmeldung an
beratung.sg@rheumaliga.ch
oder 071 223 15 13

Unsere Gedanken haben starken Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Selbstverständlich nicht unmittelbar, sondern im Laufe der Zeit. Es geht darum einschränkende Gedankenmuster zu erkennen und uns davon zu lösen. Sorgenvolle oder ängstliche Gedanken können sich negativ auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken. Roland Looser erklärt Ihnen diese Zusammenhänge und zeigt Ihnen Möglichkeiten, wie Sie sich von nicht förderlichen Gedankenmustern lösen können.

Termin: Donnerstag, 27. März 2023, 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kosten: Für Mitglieder der Rheumaliga Fr. 10.- und für Nichtmitglieder Fr. 15.-.

Referent: Roland Looser, Mentaltrainer
www.MentalQuelle.ch

Ort: Rheumaliga Beratungsstelle, Rosenbergstrasse 69, 9000 St. Gallen

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Rosenbergstrasse 69, 9000 St. Gallen
Auskünfte/Anmeldung: Tel. 071 223 15 13
Mail: beratung.sg@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/sgfl


**Rheumaliga
SG, GR, AI/AR und
Fürstentum Liechtenstein**
Bewusst beweart