

NATÜRLICH GESUND



Wasser



Ernährung



Kräuter



Bewegung



Innere Ordnung

Bad Wörishofen
WO KNEIPP ZU HAUSE IST

PRESSEMITTEILUNG

März 2024

11. Gesundheitstage – Gesundheit und Wohlbefinden

Bad Wörishofen, 18. März 2024

In Bad Wörishofen dreht sich vom 11. bis zum 13. April alles um das neue Motto der Gesundheitstage: „einfach mal durchatmen“. Das Thema soll darauf aufmerksam machen, sich bewusst Zeit für Selbstfürsorge zu nehmen, Stress abzubauen, präventive Maßnahmen gegen Burnout zu ergreifen und auf die eigenen Bedürfnisse zu hören. Es ist eine Erinnerung daran, dass die einfache Handlung des Durchatmens eine kraftvolle Möglichkeit sein kann, die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern. Bei den Gesundheitstagen der Kneipp-Stadt referieren zahlreiche Gesundheitsexperten und Erfolgsautoren. Ein vielfältiges Programm an Vorträgen, Workshops und Filmen bietet neue Impulse und aktuelle Fakten zu Gesundheitsthemen.

Am Samstag, 13. April steht das Bad Wörishofener Kurhaus ganz im Zeichen von Gesundheit und Wohlbefinden. Die Gesundheitsmesse öffnet ihre Türen von 10:30 bis 17:00 Uhr und lädt Besucher jeden Alters ein, einen Tag lang in die faszinierende Welt der Gesundheit einzutauchen. Mit dabei sind unter anderem die Bio-Oase, Aurelia Allgäuer Naturprodukte, Casa Schweiger, Sanitätshaus Langermeier, der Kneipp-Verlag und viele mehr. Bei freiem Eintritt kann in angenehmer Atmosphäre im Foyer in Ruhe gestöbert, Fragen gestellt und Inspirationen bei hochwertigen Ausstellern geholt werden.

Am Nachmittag um 15:00 Uhr bietet die Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dr. theol. Iris Geyer, die Möglichkeit zur Teilnahme an ihrem Vortrag „Gelassenheit kommt von lassen“. Angesichts der wachsenden Komplexität des Lebens durch globale Krisen und persönlichen Stress sehnen sich die Menschen nach mehr Gelassenheit und der Möglichkeit zum

Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen

Luitpold-Leusser-Platz 2

D-86825 Bad Wörishofen

Tel. +49-(0)-8247-9933-23

Fax +49-(0)-8247-9933-25

presse@bad-woerishofen.de

Durchatmen. "Unser Leben wird immer komplizierter und die Herausforderungen nehmen stetig zu, sei es auf globaler Ebene durch Krisen und Klimakatastrophen oder im persönlichen Bereich durch hohe Ansprüche und Erwartungen", erklärt Dr. Iris Geyer. "In meinem Vortrag werde ich sechs griffige Thesen vorstellen, die helfen können, mehr Gelassenheit im Alltag zu finden." Nach dem Vortrag werden den Teilnehmern kleine Übungen präsentiert, die direkt in den Alltag integriert werden können und dabei helfen sollen, die erlernten Prinzipien der Gelassenheit zu vertiefen. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich nach mehr innerer Ruhe sehnen und aktiv etwas für ihre psychische Gesundheit tun möchten. Der Eintritt beträgt 12 €, mit Gästekarte/Bad Wörishofen FAN Card 10 €.

Zum Abschluss des Tages gibt es um 19:30 Uhr ein musikalisches Highlight: Der Gospelchor „ENJOY“ gastiert mit einem Konzert im Kurtheater. Gegründet im Januar 1998 und unter der Leitung von Werner Hövelmanns, einem passionierten Informatiker und Chorleiter, feierte ENJOY im vergangenen Jahr bereits sein 25-jähriges Jubiläum. Der Laienchor hat sich mit viel Freude am Singen Gospel, Spirituals und Gospel-Pop verschrieben. Der Chor freut sich schon darauf, im Kurtheater die meist schwungvolle, aber auch berührende und tiefgehende Musik des Gospels zu singen und weitergeben zu dürfen. Der Eintritt beträgt 20 €, mit Gästekarte/Bad Wörishofen FAN Card 18 €.

Karten für die Veranstaltungen können beim Kartenvorverkauf im Kurhaus Bad Wörishofen sowie an der Tages- und Abendkasse am Veranstaltungsort erworben werden. Tickets für den Vortrag von Iris Geyer sowie für das Konzert mit „ENJOY“ gibt es auch bei der Mindelheimer Zeitung und allen bekannten München Ticket Vorverkaufsstellen.

Das Gesamtprogramm der Gesundheitstage mit allen Vorträgen und Workshops ist online unter www.bad-woerishofen.de zu finden oder im entsprechenden Flyer, der bei der Gästeeinformation im Kurhaus Bad Wörishofen erhältlich ist.