

## Online Gesundheits-Vortragsreihe

Die kostenlosen Links, die zu den Online-Vorträgen führen, können bei Reinhild Pfeiffer unter [reinhild.pfeiffer@aon.at](mailto:reinhild.pfeiffer@aon.at) angefordert werden.

	<p><b>Mental stark durch das Jahr – So kannst du aktiv deine psychosoziale Gesundheit stärken!</b></p> <p><b>Dienstag, 23.02.2021 um 18:30 Uhr</b></p> <p>Sie erhalten Tipps, wie sie aktiv an Belastungen und Stressoren im Alltag herangehen können. Im Fokus steht die Suche nach Ressourcen, die uns helfen mit schwierigen und herausfordernden Situationen umzugehen. Es werden Tools vorgestellt, die bei der individuellen Suche nach „Kraftquellen im Alltag“, unterstützen!</p> <p><b>Referentin: Dr.rer.soc.oec. Barbara Szabo, BA MA</b></p>
	<p><b>Richtige Ernährung für einen gesunden Darm</b></p> <p><b>Dienstag, 16.03.2021 um 18:30 Uhr</b></p> <p>Unser Darm ist weit mehr als nur ein „Verdauungsschlauch“, denn er steht mit allen Organen unseres Körpers in einer Wechselbeziehung und ist damit die zentrale Drehscheibe sowohl für Gesundheit als auch für Krankheit. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie und mit welcher Ernährungsweise Sie ihr Darmmikrobiom gesund halten können und das Wohlbefinden steigern können.</p> <p><b>Referentin: Karin Weingrill MA</b></p>
	<p><b>Corona-Schutzimpfung</b></p> <p><b>Donnerstag, 25.03.2021 um 18:30 Uhr</b></p> <p>In diesem Webinar wird solides Wissen zum Thema Corona-Impfungen präsentiert. Es wird besprochen, welche Impfstoffe derzeit am Markt sind sowie deren zu erwartenden Wirkungen. Auch auf das Impfschema und die Impfstrategie wird eingegangen.</p> <p><b>Referentin: Dr. med. Edmira Bekto</b></p>
	<p><b>Gesunder Schlaf &amp; atembezogene Schlafstörungen</b></p> <p><b>Dienstag, 13.04.2021 um 18:30 Uhr</b></p> <p>Etwa ein Viertel aller ÖsterreicherInnen leiden an Schlafstörungen. Langfristig führen diese zu erheblichen gesundheitlichen Risiken. Im Vortrag werden Ursachen für Schlafstörungen besprochen und Tipps für die richtige Schlafhygiene mitgegeben.</p> <p><b>Referentin: MMag. Dr. sci. med. Ute Seper</b></p>

Wir freuen uns über einen regen virtuellen Austausch!  
**Ihr Arbeitskreis Gesundes Dorf Bad Tatzmannsdorf**



Österreichische  
Gesundheitskasse



**PROGES**  
Wir schaffen Gesundheit