



# **Rundum gesund!**

## **Der Gesundheits-Dreikampf: Ernährung – Bewegung – Entspannung**

### **Vortragsabend mit Ralf Möller (Gesundheitsberater)**

Das Zusammenspiel von Ernährung, Bewegung und Entspannung und ein achtsames Abwägen der drei wichtigsten Säulen unserer Gesundheit kann die Wirkung sogar multiplizieren. Und es müssen keine großen Anstrengungen sein – die Regelmäßigkeit und das Wissen um das, was wir tun, ist der entscheidende Hebel. So können wir vielen Attacken auf unsere Gesundheit aus dem Wege gehen. Ganz nach dem Motto:  
Gesundheit schützen, Heilung unterstützen.

Wenn auch Sie wissen wollen, wie mit einer halben Stunde täglich enorme Veränderungen erreicht werden können, dann lassen Sie sich diesen kurzweiligen Vortrag nicht entgehen!

**Mittwoch, 21.06.2017, 20:00 Uhr**  
**Kulturscheune am Satonévri-Platz, Viernheim**  
(Zugang auch über Wasserstraße 22)

Eintritt: 5,- €, Mitglieder 2,- €

**[www.naturheilverein-viernheim.de](http://www.naturheilverein-viernheim.de)**