



**Südtiroler  
Bäuerinnenorganisation**

*Ortsgruppe St. Martin in Passeier*

## **EINLADUNG ZUM VORTRAG „Gesundheit stärken durch Gesundes Denken“**

Negative Gedanken, Ängste, Sorgen und Grübeleien machen uns das Leben schwer, wir werden kraftlos, antriebslos, hilflos - doch wie werde ich das los? "Positives Denken" klappt in der Regel nur so lange, bis das nächste Mal der Kragen platzt. Dann kommen neue Grübeleien und kreisende Gedanken hinzu, die wir nicht abschalten können, selbst wenn wir genau wissen, dass sie sinnlos und unnötig sind. Wie werde ich wieder der Herr in meinem Häuschen? Wie kann ich lernen, meine Gesundheit durch die Kraft der Gedanken zu stärken - ohne mir damit neuen Druck und Frust zu verschaffen? Wie komme ich zu mehr Wohlbefinden, Ausgeglichenheit, Ruhe und Zufriedenheit? In diesem Vortrag lernen Sie die Philippi-Methode und das "Gesunde Denken" kennen und erhalten eine Probemeditation.

**Am Mittwoch 06.März 2019 um 19.30  
Uhr, im Dorfhaus in St. Martin in Passeier**  
**Eintritt: 10 Euro**

**Referentin: Martina Saxl, Mittewald**

Biosens, Dozentin der Viktor Philippi Stiftung Gesundheit,  
Mitglied des Europäischen Berufs- und Fachverbandes für Biosens

