



**Besuchen Sie unseren Vortrag:  
Gesundheit ist mehr als ein Apfel am Tag - warum Psychohygiene so wichtig ist**

**Wann: Montag, 14.10.2019**

**Wo: Konferenzraum F 113 des Klinikums E. v. Bergmann | Charlottenstr. 72 | 14467 Potsdam**

**Beginn: 18:00 Uhr**

**Gesundheit ist mehr als ein Apfel am Tag - warum Psychohygiene so wichtig ist**

„An apple a day keeps the doctor away.“ Fast jeder kennt diese häufig zitierte Ernährungsweisheit. Doch reicht gesunde Ernährung allein wirklich aus, um langfristig körperlich und mental fit zu sein? Der Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Seele ist längst kein esoterischer Humbug mehr, sondern bewiesene Realität. Viele Beschwerden können durch eine effektive Psychohygiene verbessert oder gar vermieden und somit die Lebenszufriedenheit gesteigert werden. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Krisen und Konflikte gelassener meistern, Ihr eigener erfolgreicher Stressmanager werden und aus Alltagsfrust wieder Alltagslust machen.

Unsere Vorträge sind kostenfrei & ohne Anmeldung.

Weitere öffentliche Informationsveranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage: [www.salusambulanz-potsdam.de](http://www.salusambulanz-potsdam.de)

Gefördert durch die  
Landeshauptstadt  
Potsdam



  
**LAND  
BRANDENBURG**  
Ministerium für Arbeit,  
Soziales, Gesundheit,  
Frauen und Familie



**Veranstalter:**

salus ambulanz und prävention Potsdam | Tel: 0331-887 104 911 |  
[www.salusambulanz-potsdam.de](http://www.salusambulanz-potsdam.de) | [mail@salusambulanz-potsdam.de](mailto:mail@salusambulanz-potsdam.de)