

Gesund älter werden



Was heisst „Alter“ bzw. „Altern“ überhaupt? Sind es nur die grauen Haare und die Falten im Gesicht? Wie fühlt sich „alt“ sein an? Kennen wir das auch in jüngeren Jahren?

Immer, wenn wir uns alt fühlen, spüren wir den Körper in seinem Ungleichgewicht und entwickeln ein natürliches Bedürfnis dem entgegenzuwirken. Wir erfahren mehr von den Möglichkeiten, in diesen Momenten uns Stärkung zu gönnen, die gleichermassen Körper, Geist und Seele ansprechen und uns auf gesunde, ausgewogene Weise „gesund älter werden“ lassen!

**Unsere Referentin zu diesem spannenden Thema ist:
Frau Dr. med. Helena Pajtler-Zingg, vom Dialog Körper**

Angebote für eine gesundheitsbewusste Lebensgestaltung

Donnerstag, 24. Januar 2019 um 14.30 Uhr

Saal, Pfarreizentrum Zürich–Liebfrauen

Ein feiner Zvieri und Zeit, miteinander ins Gespräch zu kommen,
werden unser Programm abrunden.

Programm 65 +, auch Jüngere sind herzlich willkommen!

Am Haldenegg, eine Haltestelle oberhalb von Central mit Tram 6, 7, 10 und 15 erreichbar

Markus Vogel

Mitarbeitender Priester

Anthoula Kazantzidou

Sozialdienst

Telefon: 043 244 75 00, info@liebfrauen.ch