



Gesunde Gemeinde

Montag, 26. Mai 2025 – 19:00 Uhr
Marktgemeindeamt Gaspoltshofen (Hauptstraße 53)

Die Komfortzone verlassen – gesunde Gewohnheiten etablieren

Gesunde Gewohnheiten versus innerer Schweinehund?
Innere und äußere Widerstände machen uns den Weg zur Zielerreichung nicht gerade leicht.

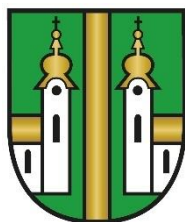
Gerade im stressigen Alltag lässt uns die Motivation im Stich. Warum?

Klinische Psychologin Mag. Magdalena Djebbara wird uns in diesem Vortrag Techniken und Methoden erlernen, um kompetent eigene Gewohnheiten zu ändern und so langfristig zu einem gesunden Lebensstil zu finden.

Eintritt: € 5,-

**Anmeldung erforderlich unter:
gemeinde@gaspoltshofen.ooe.gv.at oder 07735/6954**

Veranstalter:
Gesunde Gemeinde
Altenhof & Gaspoltshofen



Klinische Psychologin Mag. Magdalena Djebbara
Linz