



Carina Dollberger

Fachreferentin für Kunst/Kultur, Gesundheit und Generation plus

E-Mail: c.dollberger@kbw-erding.de

Vorschläge und Ideen für Bildungsangebote in den Pfarreien

Geistig Fit und Entspannt

- ✓ Brainwalking (Gedächtnistraining in der Natur)
- ✓ Vortrag: Geistig fit und aktiv bis ins hohe Alter
- ✓ Mein entspannter Nacken
- ✓ Progressive Muskelentspannung
- ✓ Kreistänze

Gesundheitswissen

- ✓ Vortrag: Darm gesund – Mensch gesund
- ✓ Vortrag: Das Mikrobiom – wie Darmbakterien uns beeinflussen
- ✓ Vortrag: Altersgerechte Ernährung
- ✓ Vorträge des AELF und des VerbraucherServices buchbar

Persönlichkeit und Psyche

- ✓ Ent-Täuschung, Kränkung: Ohrfeige für die Seele
- ✓ Das „Innere Kind“
- ✓ Loslassen lernen
- ✓ Grenzen setzen
- ✓ Demenz
- ✓ Selbstfürsorge