



**Gesunde Gemeinde  
St. Margarethen bei Knittelfeld**

**Gesunde  
Gemeinde**   
*gemeinsam gestalten*

## **Zwei Fachvorträge der WKO im Rahmen der Roadshow „Erst Reden. Gleich Besser“**



### **Ernährung als Gesundheitsfaktor**

Jede Mahlzeit eine Chance: Mit jedem Bissen und jedem Schluck entscheiden wir aufs Neue, wie wir uns ernähren. Gesunde, ausgewogene, verantwortungsvolle Ernährung, wertvolle Lebensmittel, schonende und schmackhafte Zubereitung, Tipps, Tricks und Trends für alle Lebenslagen. In diesem Impulsvortrag zur Ernährungsberatung werden Ernährungsmythen verabschiedet und Basics für gesunden Genuss präsentiert.

**Donnerstag, 12. September 2024 um 19 Uhr,**  
im Sitzungssaal der **Gemeinde St. Margarethen**

Dorfstraße 19  
8720 St. Margarethen bei Knittelfeld

Vortragende: **Mag. Martina Fellner**



### **Gelassenheit als Gesundheitsfaktor**

Gleich mehr vom Leben! Wir begeben uns auf die Suche nach Verhaltensweisen, die uns dabei unterstützen, Belastungen, Krisen und Konfliktsituationen zu bewältigen. Wir lernen Tools und Techniken kennen, die uns mutig und zuversichtlich auf Entscheidungen zugehen lassen und mental für Stresssituationen wappnen. Das psychosoziale Beratungspaket vermittelt wertvolle Bausteine für Resilienz, Gesundheit und Lebensfreude.

**Donnerstag, 03. Oktober 2024 um 19 Uhr,**  
im Sitzungssaal der **Gemeinde St. Margarethen**

Dorfstraße 19  
8720 St. Margarethen bei Knittelfeld

Vortragender: **Ing. Martin Hannes Hammelhofer**

Wir freuen uns auf zahlreiches Interesse!

Der Kulturausschuss der Gemeinde St. Margarethen