

# Workshops – Gesundheit



Gesundheit, unser wichtigstes Gut!  
Deshalb haben wir in unserem Alltag viele Vorkehrungen getroffen um körperlich gesund zu bleiben. Es gibt Sicherheitsgurte, Airbags, Protektoren, Schoner, Rauchmelder uvm.. Auch gesunde Ernährung, Bewegung und ein ausgeglichener Schlaf-Wach-Rhythmus helfen uns körperlich gesund zu bleiben und tragen zu unserer psychischen Lebensqualität bei. So können wir unser Wohlbefinden, die Belastbarkeit und unser seelisches Gleichgewicht positiv beeinflussen.

Deshalb laden wir Sie zu unseren Gesundheits-Workshops im Herbst 2022 ein:

**Bewegung und Psychische Gesundheit** **22.09.2022**

**Ernährung und Psychische Gesundheit** **25.10.2022**

**Schlaf und Psychische Gesundheit** **22.11.2022**

Die Abende werden von Mitarbeiterinnen des Sozialpsychiatrischen Dienstes, Herrn Albrecht Kirchner-Zeitz (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie), Frau Monika Götz (Physiotherapeutin) und Frau Ulrike Kroemer, (Diplom-Oecotrophologin, AOK Ernährungsberaterin) gestaltet.

Die Vorträge finden alle im Evangelischen Gemeindezentrum, Am Schloßgraben 1, 91413 Neustadt/Aisch statt. Beginn ist jeweils 17.00 Uhr. Die Vorträge bauen nicht aufeinander auf und sind kostenfrei.

Wir bitten um vorherige Anmeldung, telefonisch 09161/873571 oder via E-Mail [spdi@dw-nea.de](mailto:spdi@dw-nea.de).

**Auf Ihr Kommen freut sich das Team des Sozialpsychiatrischen Dienstes**

**Sozialpsychiatrischer Dienst**

91413 Neustadt/Aisch, Untere Schloßgasse 7

Tel. 09161/873571

E-Mail: [spdi@dw-nea.de](mailto:spdi@dw-nea.de)