



Das Immunsystem stärken

Ein Seminar für *Experimentierfreudige*

2 Gruppen freitags im Juli:

**Gruppe 1: 15.30 – 17 Uhr – Gruppe 2: 17.30 – 19 Uhr
am 10. und 17. und 24. und 31. Juli**

Begegnungsstätte Winkelsmühle
An der Winkelsmühle 5, 63303 Dreieichenhain

Vertrauen Sie der Kraft Ihres Immunsystems,
Sie gesund zu erhalten?

Möchten Sie Ihr natürliches Abwehrsystem
auf natürliche Weise stärken?

Wir experimentieren:

Täglich Atemübungen und kalt duschen -
wissenschaftlich erforschte Möglichkeiten (z.B. Wim Hof),
mehr Energie, Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erlangen.
Resultate können sich erstaunlich schnell einstellen!
Über die Erfahrungen tauschen wir uns aus.

Weitere äußere und innere immunstärkende Faktoren:
In allem geht es darum herauszufinden, was Ihnen gut tut!
Keine Leistung, sondern ein wirkliches Wohlbefinden
führen uns den Weg zu einem gesunden Leben.

Das Seminar ist kostenfrei und offen für alle Altersgruppen.
Begleitet wird die Gruppe von Gemeindereferentin Judith Pfau.

Verbindliche **Anmeldung** bis 6. Juli an:

seniorensorge-pfau@kath-dreieich.de oder Tel. 06154 – 608566

Aufgrund der Corona-Einschränkungen ist pro Gruppe Platz für 7 Teilnehmende.

Bitte melden Sie sich nur an,

wenn Sie wirklich motiviert sind, sich auf das Atem-Kälte-Experiment einzulassen!

Veranstalter: Gemeindereferentin Judith Pfau in Kooperation mit dem
Diakonischen Werk Offenbach-Dreieich-Rodgau