



# „Bewusst, aktiv, gesund“

in Michelsneukirchen, Falkenstein und Rettenbach



GesundheitsBotschafter  
der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Landkreis Cham

Liebe Bürgerinnen und Bürger,  
in Zusammenarbeit mit der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> im Landkreis Cham, bieten wir Ihnen kostenlose Präventionsangebote an:

➔ Anmeldung & Information: 09462 - 94 222 0  
oder [Tourist@vg-falkenstein.de](mailto:Tourist@vg-falkenstein.de)



Infos für einen  
gesunden Lebensstil

SUCHTMITTELVERZICHT

ENTSPANNUNG

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

## Kneipp vereint

Mindset Fasten – Fastenzeit als positives Erlebnis!  
Studien zeigen positive Effekte auf körperliche und seelische Gesundheit.

Donnerstag, den 06.03.2025

**Fastenzeit** - als Weg zu einem gesunden Lebensstil

Genussmittel: Zucker mit Claudia Bächer-Hecht – Heilpraktikerin

Einlass 18:30 Uhr, Beginn 19:15 Uhr bis 20:45

Anmeldung bis Freitag 28.02.2025

Mittwoch, den 12.03.2025

**Formen und Vorteile des Fastens**

Claudia Liedl-Pongratz - Apothekerin und Heilpraktikerin

Einlass 18:30 Uhr, Beginn 19:15 Uhr bis 20:45

Anmeldung bis Freitag den 07.03.2025

Ort: Schule Falkenstein - Dr. Färber-Straße 5 - Speisesaal bzw. Aula

gefördert nach §20 SGB V  
durch die AOK Bayern

