

262-A3N005 Erschöpfung verstehen und gezielt gegensteuern Vortragsreihe "Natürlich wirksam bei Beschwerden"

Beginn	Donnerstag, 21.01.2027, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	20,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Alexandra Bauer
Kursort	VHS Arnstorf (Kursräume), Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

Wenn die Energie dauerhaft fehlt, reicht es oft nicht, nur "mehr Ruhe" einzuplanen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Faktoren bei Erschöpfung eine Rolle spielen können und wie Sie gezielt gegensteuern.

Im Fokus stehen natürliche Unterstützungsmöglichkeiten durch Pflanzen, Mikronährstoffe und strukturierende Alltagsstrategien, die Schritt für Schritt zu mehr Stabilität führen.

Termine

Datum	Ort	
21.01.2027	18:30 - 20:00 Uhr	Unteres Schloß 1, Arnstorf, VHS Raum 1

[zur Kursdetail-Seite](#)