

Die Gesunde Gemeinde Redleiten lädt ein zum Vortrag:

**Was die Seele stärkt und den Körper beflügelt
Essenzielle Zutaten für die mentale Hausapotheke**

Unser Kopf spricht den ganzen Tag über zu uns. Selbst wenn wir uns hinsetzen und rasten, sind unsere Gedanken noch da. Diese Gedanken bestimmen weitgehend, wie wir uns fühlen, was im Körper abläuft, wie sich das Nervensystem verhält, - sie wirken schlichtweg auf unser Wohlbefinden.

Wer kennt es nicht, wenn es einem „warm ums Herz wird“, weil man an einen lieben Menschen oder an eine schöne Erinnerung denkt. Oder der Stress „im Magen sitzt“. Wenn man einmal eine Herausforderung im Leben hat, die auf die Seele drückt und Sorgen bereitet, kann man oft den Gedanken nicht auslassen. Selbst der Schlaf ist nicht mehr erholsam, wenn es überhaupt einen Schlaf gibt. Schafft man es nicht raus, können psychische Erkrankungen folgen.

Der Vortrag soll genau das vor Augen führen, welche Möglichkeiten es gibt, aus dieser Abwärtsspirale den Ausweg zu finden. Eigener Gestalter der Gedanken- und Seelenlandschaft zu sein. Und auch über Gedanken „positive Emotionen“ zu aktivieren. Erfahren was Humor und ein herzliches Lachen mit Gesundheit zu tun hat. Sie sind herzlich eingeladen!

Montag, 4. Mai 2026

19.00 Uhr

Sitzungssaal der Gemeinde Redleiten

Freier Eintritt!



Vortragende: Dr. Andrea Weiß, MEd., MSc. ist Psychotherapeutin und Gesundheitswissenschaftlerin mit Praxis in Linz und Windischgarsten, Jahrgang 1966
www.logogemeinschaft.at



Eine Veranstaltung der Gesunden Gemeinde Redleiten in Kooperation mit dem Oberösterreichischen Landesverband für Psychotherapeuten und dem Verein „Beziehung leben“.