

Gesundheitstag

11. April 2026 9:30 – 17:30 Uhr

Ein Tag für dein Herz – und für dich

Das erwartet dich:

- ein gesundes Frühstück & Mittag
- Vorträge mit fundiertem Wissen rund um bewusste Ernährung, und Achtsamkeit im alltäglichen Leben
- Yogapraxis und Meditation
- Tanztherapie

Gesundes Essen



Yoga & Meditation



Vorträge



Tanzen



ProVital

Spiegelsaal, Mehrzweckhalle Taucha

Zeitplan

09:30 – 10:00 | Ankommen & gesundes Frühstück

10:00 – 11:00 | Achtsamkeit nach MBSR mit Alexander

11:15 – 12:45 | Yoga mit Anika (& Harmonium)

12:45 – 13:15 | Mittagspause

13:15 – 14:00 | Tanztherapie mit Bettina

14:15 – 15:00 | Vortrag: Intuitives Essen mit Cornelia

15:15 – 16:00 | Vortrag: Nahrungsergänzungsstoffe mit Yvonne

16:15 – 17:15 | Meditation mit Marie

Voranmeldung unter:

provital@ac1990taucha.de | <https://ac1990taucha.com/gesundheitstag>

Für AC-Mitglieder kostenfrei, sonst 8 €



 **Provital**

11. April 2026
9:30 – 17:30 Uhr

Spiegelsaal, Mehrzweckhalle Taucha

