

Gesundheitstag

11. April 2026 9:00 – 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



Tanzfrequenz



Proital

Spiegelsaal, Mehrzweckhalle Taucha

Zeitplan

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

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

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

12:45 – 13:30 | Mittagspause

13:30 – 14:15 | Vortrag: Intuitive Ernährung mit Cornelia

14:30 – 15:15 | Tanztherapie mit Bettina

15:30 – 16:15 | Vortrag: Nahrungsergänzungstoffe mit Yvonne

16:30 – 17:30 | Meditation mit Marie

Voranmeldung unter:

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

Für AC-Mitglieder kostenfrei, sonst 8 €



Provital

11. April 2026
9:00 – 17:30 Uhr

Spiegelsaal, Mehrzweckhalle Taucha

