

ONLINE REIHE GESUNDHEIT STÄRKEN

“Mentale Gesundheit stärken – Wissenschaftlich fundiert und alltagstauglich” Vortrag von Dr. Andreas Petko

Sport- und Gesundheitswissenschaftler, Uni Würzburg

In diesem Vortrag widmen wir uns auf verständliche und praktische Weise der mentalen Gesundheit. Gemeinsam erkunden wir die Wissenschaft hinter Emotionen, Beziehungen und der Kraft kleiner Gewohnheiten. Sie lernen, wie Sie hilfreiche Routinen aufbauen – und alte Muster loslassen. Mit Techniken zur Gedächtnisförderung, Werkzeugen zur Steigerung von Lebensfreude sowie einem bewährten Journaling-Protokoll erhalten Sie wertvolle Unterstützung für mehr Klarheit und emotionale Stabilität im Alltag. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich selbst besser verstehen, mentale Stärke aufbauen und langfristig gesünder leben möchten. Dazu gibt es sowohl theoretische als auch praktische Inhalte.

Keine Vorkenntnisse nötig.



**Am Mittwoch, den 25. März 2026 um 18:00 bis 19:30 Uhr
kostenfrei und online**

Anmeldungen bis 20.03.2026 per Mail an

aktivbuero@stadt.wuerzburg.de

Den Link versenden wir kurz vor der Veranstaltung

Jetzt spenden!



**STADT
WÜRZBURG**
Aktivbüro