

27.03.2026

Einlass: 17:30 Uhr | Beginn: 18 Uhr
Plätze limitiert – jetzt Ticket buchen

DENKMAHL AN DICH EIN ABEND FÜR DEINE GESUNDHEIT



"Mutig NEIN sagen und gesunde Grenzen setzen"
dein Schlüssel zu mehr Selbstschutz im Alltag

SANDY STADE-WOHLFARTH
Systemische Paar- und Familientherapeutin



**"Die Macht deiner Gedanken" – Warum wir glauben,
was wir glauben und wie wir negative Muster lösen.**

Eine spannende Live-Übung zeigt, wie stark unser Gehirn auf
Gedanken reagiert und wie Hypnose und Meditation
positives Denken fördern.

JULIA ZENG
Hypnosecoach



**"Du kannst nicht nicht kommunizieren" – Wie laut
Körpersprache ist und wie du mit ihr bewusst deine
Emotionen und Gedanken regulieren kannst**

RONJA BAUERSACHS
Tanzlehrerin & Embodiment Coach



**"Der goldene Taler der Aufmerksamkeit : Mindset
verändern von „Geht nicht“ zu „Wie kann es gehen?“"**

ALEXANDRA KLINKE
Gesundheitspsychologin B. Sc.



**"Du bist genug!"
Selbstwert stärken als Basis für mentale Gesundheit**

ELIZABETH WOCK
Medizinpädagogin & psycholog. Beraterin
Gründerin "Dein Gesundheitsimpuls"



**Beim "DenkMahl an Dich – Gesundheitsabend" im
DenkMahl Kaffee verbinden sich Impulse für mentale und
körperliche Gesundheit mit gesunden Bowls und
stimmungsvoller Musik.**

EINTRITT: 10 EURO

Carl-Gustav-Vogel Str.3, Pößneck

DenkMahl-Kaffee.de | [@denkmahl_kaffee](https://www.instagram.com/denkmahl_kaffee)

Kreissparkasse
Saale-Orla

DENKMAHL AN DICH EIN ABEND FÜR DEINE GESUNDHEIT

27.03.2026

**Erhalte Wertvolle Impulse für mentale und
körperliche Gesundheit
und lass dich kulinarisch verwöhnen.**

**Spannende Vorträge, gesunde Bowls und
stimmungsvolle Musik
vereinen Wissen, Wohlbefinden und neue
Perspektiven.**

**Freu dich auf eine besondere Atmosphäre,
die dich stärkt, inspiriert und neue Energie
für den Alltag schenkt.**

JETZT TICKETS RESERVIEREN



dein-gesundheitsimpuls.de

EINTRITT: 10 EURO



**GESPONSERT
VON DER**

 **Kreissparkasse
Saale-Orla**