

## 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 WOOCK**  
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**



# 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](https://dein-gesundheitsimpuls.de)

**EINTRITT: 10 EURO**



**GESPONSERT  
VON DER**

 **Kreissparkasse  
Saale-Orla**