

Pressemitteilung

Dritte Veranstaltung zu „Gesund leben – Fitness, Ernährung, Gesundheit“

Vortrag über Achtsamkeit im Alltag

Heilbronn, 6. Oktober 2016

Am Donnerstag, 27. Oktober, lädt die Kreissparkasse Heilbronn zum dritten Mal in Kooperation mit der AOK Heilbronn-Franken zur Veranstaltungsreihe „Gesund leben – Fitness, Ernährung, Gesundheit“ ein. Thema der Veranstaltung ist Achtsamkeit im Alltag: Was ist Achtsamkeit? Wo kommt sie her und wie funktioniert sie? Beginn der Veranstaltung „Unter der Pyramide“ der Kreissparkasse ist um 19 Uhr, Einlass ab 18.30 Uhr.

Lisa Lyssenko, Geschäftsführerin des Instituts für wissenschaftliche psychologische Prävention, ist Expertin: In ihrem Vortrag „Stress dich nicht – abschalten im Alltag“ spricht sie über Achtsamkeit im Alltag und wie wichtig diese für Lebensfreude und Gelassenheit ist. Denn wissenschaftliche Studien zeigen eine beeindruckende Vielfalt an positiven Wirkungen, die das Üben dieser mentalen Technik und Geisteshaltung entfalten kann.

An diesem Abend werden neben der wissenschaftlichen Fundierung einfache Übungen gezeigt, die Sie unterstützen, Achtsamkeit in Ihrem eigenen Alltag einzubauen.

Über Lisa Lyssenko

Die gebürtige Karlsruherin ist Geschäftsführerin des Instituts für wissenschaftliche psychologische Prävention in Freiburg und wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie am Zentralinstitut für seelische Gesundheit in

Seite 2

Pressemitteilung 5. Oktober 2016

Mannheim. Sie gilt als Spezialistin im Bereich Resilienz- und Schutzfaktorenforschung.

Sie ist Trainerin und Workshopleiterin zu den Themen Prävention psychischer Störungen, Akzeptanz- und Commitmenttherapie sowie Gesundes Führen. Mit diesen Themen befasst sie sich auch in zahlreichen Veröffentlichungen.

Tickets

Die Veranstaltung beginnt um 19.00 Uhr, Einlass ist um 18.30 Uhr. Der Eintritt ist frei. Kartenbestellung unter www.ksk-hn.de/veranstaltungen, über unsere Serviceline 0800 1620500 (kostenlos) oder in allen Filialen der Kreissparkasse Heilbronn.

Weitere Informationen für Journalisten:

Joachim Schmutz
Pressesprecher
Kreissparkasse Heilbronn
Am Wollhaus 14, 74072 Heilbronn
Telefon 07131/638 10102
joachim.schmutz@ksk-hn.de

Maike Daniels
Pressereferentin
Kreissparkasse Heilbronn
Am Wollhaus 14, 74072 Heilbronn
Telefon 07131/638 10228
maike.daniels@ksk-hn.de

Presseinformation auch im Internet unter:
www.ksk-hn.de