



Ich, als Obfrau des Kneipp-Aktiv-Clubs Weißenbach, habe am GesundheitsBewusstseins-Förderungstag in Liezen teilgenommen.

Besonders gut hat mir dabei die Dunkelfeldanalyse gefallen. Hier habe ich einen guten Einblick über die „Aktivitäten“ meiner Blutkörperchen erhalten. Dies ist eine wirklich sehr einfache, rasche und schnelle Methode, um Wesentliches erkennen zu können.

Die abschließende Entspannung bzw. das Auftanken auf der „Matte“ bzw. mit der Lichtbrille war sehr angenehm. Hier konnte man auch einige Minuten wirklich „abschalten“ und auftanken.

Generell habe ich mich hier gut aufgehoben und betreut gefühlt, auch das Ambiente im Raum war generell sehr angenehm.

Gerne möchte ich diesen Gesundheitstag weiterempfehlen, dies zu einer bewussteren und gesunden Lebensweise.

Eva Hochreiner

Obfrau Kneipp-Aktiv-Club Weißenbach