



## GESUNDHEIT UND SELBSTWIRKSAMKEIT Wie wir unsere Gene positiv beeinflussen können

Aus der modernen Genforschung wissen wir, dass unsere Gene auf Umwelteinflüsse und unseren Lebensstil reagieren. Ein sinnvoll gestaltetes Leben und ein positives soziales Umfeld begünstigen Genaktivitäten, die unsere ganzheitliche Gesundheit fördern und unsere Heilkräfte stärken können. Der Fokus in diesem sehr jungen Forschungsfeld richtet sich jetzt vor allem auf positive psychische Prozesse, die die Funktion des Genoms (Gesamtheit unserer Erbinformationen) gesundheitsfördernd beeinflussen.

### Inhalt des Workshops:

- Wissenswertes aus der neuesten Genforschung
- Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung: Wie können wir unsere Gene für unsere ganzheitliche Gesundheit aktivieren?
- GENERationen – unser Lebensstil beeinflusst unsere Gesundheit und die Gesundheit unserer Nachkommen

**Zeit:** 4. Februar 2023, von 9.30 bis 14.00 Uhr - ab 9.00 „Ankommen bei Kaffee“

**Ort:** Wohnoase Robert Stolz, Theodor Körnerstrasse 65, 8010 Graz, Eingang im Hof

**Kosten:** € 75,00 (Ermäßigungen sind möglich, bitte nachfragen!)

**Anmeldungen** bitte an [office@styriak.at](mailto:office@styriak.at)

Weitere Informationen auf [www.styriak.at](http://www.styriak.at)