

Pressemitteilung

22.09.2025

Landkreis - Gesundheit

„Was du denkst, das wirst du“

Unterallgäu. Welche Kraft unser Denken hat und wie wir unsere Persönlichkeit stärken können, darum geht es bei einem Workshop am Dienstag, 07. Oktober, von 18.30 bis 21 Uhr im Landratsamt Unterallgäu in Mindelheim. Referent Jürgen Schuster stellt in seinem Vortrag mit dem Titel „Was du denkst, das wirst du“ Erkenntnisse aus der modernen Hirnforschung und aus der Motivationspsychologie vor. Außerdem vermittelt er Strategien für mehr Gelassenheit auch in stressigen Zeiten. Dabei geht es um innere Ruhe, Entspannung, positive Psychologie und Achtsamkeit. Zudem stellt Schuster Inhalte aus seinem aktuellen Buch „Rückenwind! Emotional stabil und mental gesund“ vor. Veranstalter ist das Unterallgäuer Gesundheitsamt. Der Workshop ist kostenlos, eine Anmeldung ist möglich bis Montag, 6. Oktober unter www.unterallgaeu.de/veranstaltungen. Weitere Informationen gibt es unter Telefon (08261) 995-412.

Landratsamt Unterallgäu
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Bad Wörishofer Str. 33
87719 Mindelheim

Tel.: (0 82 61) 9 95 - 2 48
Fax: (0 82 61) 9 95 - 2 49
E-Mail: pressestelle@lra.unterallgaeu.de

Internet: www.unterallgaeu.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8:00 - 12:00 Uhr
zus. Do. 14:00 - 17:00 Uhr
und nach Vereinbarung