



## HEIL-UND HAUSMITTEL FÜR KINDER

Wie können Einreibungen, Wickel und andere Naturheilmittel meinem kranken Kind helfen? Wickel, Einreibungen, Teekräuter, Bäder usw.

Unsere Mütter und Großmütter wussten sich damit noch zu helfen. Dieses Wissen hat bis heute nicht an Wert verloren und kann uns gegebenenfalls gute Dienste leisten. Behandlungen mit Naturheilmittel unterstützen bei verschiedensten Erkrankungen den Organismus auf sanfte Weise, stärken das Immunsystem, regen Selbstheilungskräfte an und können so in vielen Fällen die Heilung beschleunigen.

Referentin: Ärztin

**Mittwoch, 06.11.2024 | 16:30 Uhr**

Im Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22



*Info*

Alle Vorträge können online und in Präsenz besucht werden.  
Für eine online Teilnahme scannen Sie den jeweiligen QR- Code.  
Keine Voranmeldung notwendig.

**Gesundheitsamt Traunstein**

Raum U 22 | Herzog-Friedrich-Str. 6 | 83278 Traunstein  
Tel: +49 (0) 861 / 58 - 7155 | [www.traunstein.bayern](http://www.traunstein.bayern)

Traunsteiner  
*Eltern Werkstatt*  
Kinder gut begleiten von Anfang an!  
2024

Vorträge und Workshops  
für Schwangere und Eltern



## **KLEINE ENTSPANUNGSPAUSEN KRAFTTANKEN IM FAMILIENALLTAG**

### **Familie, Kinder, Arbeit, Haushalt, Termine...**

All das unter einen Hut zu bekommen und dann auch noch genügend Zeit zum Erholen zu finden, fällt nicht immer leicht. Die Zeit zum Krafttanken fehlt meist. Dies soll sich nach dem Vortrag ändern.

Im ersten Teil des Abends werden theoretische Inhalte zum Thema Stress- und Stressbewältigung behandelt. Im Familienalltag leicht integrierbare Entspannungsübungen und Auszeitmöglichkeiten werden im praktischen Teil des Abends genauer beleuchtet und angewendet.

---

**Referentin:** Entspannungstrainerin  
**Dienstag, 11.06.2024 | 20:00 Uhr**  
Im Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22



## **ESSEN FÜR ZWEI? TIPPS FÜR WERDENDE MÜTTER**

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist für alle Menschen wichtig. Für werdende Mütter gilt dies besonders, denn sie müssen ihr Ungeborenes mitversorgen und haben einen erhöhten Bedarf an bestimmten Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Doch dafür müssen sie nicht unbedingt für „zwei“ essen, sondern mehr auf die Qualität ihrer Ernährung achten.

---

**Referentin:** Ernährungsberaterin  
**Montag, 22.07.2024 | 19:00 Uhr**  
Im Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22

