

WELT-MS-MONAT GANZHEITLICH BEWEGT

NEUE IMPULSE FÜR BEWEGUNG, INNERE HALTUNG UND LEICHTIGKEIT

VON 6.5. BIS 29.5.2021

ONLINE VORTRÄGE UND TRAINING

6. Mai
17 Uhr

Immunfaktor Sport: Kann man Schübe & einen progredienten Verlauf durch den Lifestyle Sport abmildern?

Was kann sportliches Training und warum?

- Sport mit MS: sofort und erst recht

12. Mai
10 Uhr

MS und Darm: Mikrobiom und Vitalstoffe – ein therapeutischer Schlüssel für Bewegung & Wohlbefinden

- Warum sollte ich bei MS etwas für meinen Darm tun?
- Wie ist das Mikrobiom an Gesundheit und Krankheit beteiligt?
- **Tobias Getrost** Heilpraktiker & Fachberater für Darmgesundheit, www.aktionspotentiale.de



Dr. phil. Mareike Schwed,
Expertin für MS & Sport
Entwicklerin NEP für MS

18. Mai
14:30 Uhr

*** Spezial*** Live-Training Online

Mit Freude Bewegen

unter der Leitung von Lisa Engelhard,
NEP-Expertin der neurowerkstatt

20. Mai
17 Uhr

Täglich motiviert in der Achterbahn MS – das läuft nicht! Oder doch?

- Eigene Haltung erkennen und nutzen
- Verständnis für innere und äußere Erwartungen entwickeln
- Strategien, die dich auf dem Weg begleiten

27. Mai
17 Uhr

Komm ich nehm' dich an die Hand: Multiple Sport richtig dosieren.

- MS-Schulungen als unerlässliche und wirkungsvolle Begleiter zum selbstwirksamen Handeln | Digitale Schulung schafft Mobilität
- Im Interview mit **Sportpsychologin Lisa Engelhard**

Anmeldung



[www.neurowerkstatt.de/
welt-MS-tag2021](http://www.neurowerkstatt.de/welt-MS-tag2021)
www.neurowerkstatt.de

TEILNAHME KOSTENLOS
VIA COMPUTER, TABLET,
SMARTPHONE ODER TELEFON