

## Vortrag „Gesunder Lebensstil trotz Übergewicht - Yoga als Weg“

In Deutschland ist fast jeder Vierte stark übergewichtig und der Trend ist steigend. Übergewicht stellt einen wesentlichen Risikofaktor dar für Folgeerkrankungen, z.B. Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen, Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparats und Krebserkrankungen.

- Was sind die Ursachen für Übergewicht?
- Was können Betroffene tun, um Übergewicht zu reduzieren?
- Wie kann man mit Yoga nachhaltig zu einem gesünderen Lebensstil kommen?

Wir laden ein zu einer Vortragsveranstaltung mit anschließender Diskussion mit folgenden Referenten:

### **Dr. med. Ralph Thoms**

Internist, Hausarzt, Spezielle Schmerztherapie,  
Med. Tumortherapie, Hypnosetherapeut



### **Sushila Thoms, M.A.**

Studium der Soziologie und Psychologie  
Yogalehrerin (BYV)



**Ort:** 01.12.2017, 17:00 – 19:00 Uhr, Seminarraum im Grefrather Gesundheitszentrum, Kirchengarten 2, 47929 Grefrath

**Der Eintritt ist kostenlos.**

Anmeldung: [thoms@medi-veda.de](mailto:thoms@medi-veda.de) oder Tel. 02151.6439432.

[www.mediveda-yoga.de](http://www.mediveda-yoga.de)