



Demenz vorbeugen Prävention gemeinsam gestalten

Datum	Uhrzeit	Inhalt	Ort	Anmeldung
12.11.26	17 h	Vortrag: Demenz- prävention	VHS Leck	www.vhs-leck.de
24.11.26	17 h	Vortrag: Demenz- prävention	VHS Flens- burg	www.vhs-flens-burg.de
19.01.27	17 h	1. Was kann ich selber tun?	Mürwiker Str. 167	praxis@iris-jirka-heilpraktikerin.de
25.01.27	17 h	2. BrainFit/ kogni- tives Training	Mürwiker Str. 167	praxis@iris-jirka-heilpraktikerin.de
29.01.27	16 h	3. Darm-Hirn- Achse + Mikro- nährstoffe	Mürwiker Str. 167	praxis@iris-jirka-heilpraktikerin.de
06.02.27	10 h	4. Gehirngesunde Ernährung	Mürwiker Str. 167	praxis@iris-jirka-heilpraktikerin.de

Kosten:
für die Workshops 1.-3. (Dauer je 90 Minuten)
jeweils 20 € pro Person, 30 € für 2 Personen

Workshop 4 (3 Std. inkl. Mittagsimbiss)
45 € pro Person, 80 € für 2 Personen

