

St. Pölten, 17. Jänner 2019  
Dion/ÖA-Wu

## **Mit der NÖGKK Gesundheit tanken** **NÖ Gebietskrankenkasse lädt zu kostenlosen Vortragsreihen und Workshops**

Wer im neuen Jahr etwas für seine Gesundheit tun will, ist bei der NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK) genau richtig. Oft kann man schon mit kleinen Änderungen viel bewirken. Etwa wenn man beim Einkaufen zu den richtigen Lebensmitteln greift. Oder man nimmt sich einmal bewusst Zeit für seine Atmung und genießt das Glücksgefühl des gemeinsamen Singens.

Die nö-weite **NÖGKK-Vortragsreihe „Richtig einkaufen: Regional und saisonal“** bietet Tipps für eine optimale Einkaufsplanung und einen gesunden Speiseplan. Außerdem lernt man, Etiketten richtig zu lesen und erfährt alles über saisonale Produkte, heimisches Superfood und die richtige Lagerung von Lebensmitteln. Denn das Angebot an Lebensmitteln ist heutzutage schier unüberschaubar geworden. Viele fühlen sich beim Einkaufen überfordert – vor allem in den Supermärkten gibt es Essbares aus aller Herren Länder. Dabei wäre die Auswahl an regionalen und saisonalen Produkten das Beste für uns und unsere Umwelt.

Außerdem finden in ganz Niederösterreich **Workshops zum Thema „Bewusst Atmen – Einfach Singen – Besser Leben“** statt. Dabei lernt man spezielle Übungen aus der Atem- und Gesangstherapie kennen, die sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirken. Nach den vorbereitenden Übungen folgt entspannendes Stimmtraining und gemeinsames Singen von bekannten, einfachen Liedern. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig – auch jene, die glauben, nicht singen zu können, werden begeistert sein.

Alle Vorträge und Workshops finden jeweils um 18:30 Uhr statt. Für eine Teilnahme ist eine Anmeldung erbeten. Nähere Informationen zu den Terminen und den Veranstaltungsorten gibt es in jedem Service-Center der NÖGKK oder unter [www.noegkk.at/gesundbleiben](http://www.noegkk.at/gesundbleiben).