

Sind & Sundhed



Sådan bliver du slank

- og holder vægten!

Læge Charlotte Bech vil i dette foredrag lære os at tackle vores overvægt uden at sulte. Hun vil fortælle, hvordan vi bliver stærkere og slankere ved at forene lægevidenskab med den indiske sundhedsvidenskab Ayurveda.

Foredragets vigtigste mål er at vise, at ikke blot er det muligt, men også meningen, at vi kan spise velsmagende mad. Det handler ikke så meget om at tælle kalorier, men mere om at spise og drikke på de rigtige tidspunkter. Kom til et lærerigt og forhåbentligt slankende foredrag!

Mandag den 28. september kl. 19 - 21 - Pris 60 kr.

Særligt sensitiv

- om at hjælpe andre og tage vare på sig selv

Vi byder endnu en gang forfatter og foredragsholder Ilse Sand velkommen på Solrød Bibliotek.

Særligt sensitive mennesker har et ekstra fintmærkende nervesystem, som bevirker, at de forholder sig anderledes i deres relationer end de fleste andre. De mærker andres sindsstemninger tydeligere og har det svært blandt mennesker, som er stressede, vrede eller ude af balance. Der er to måder, de forsøger at løse problemet på. De trækker sig, eller de forsøger at hjælpe.

Ilse Sand vil i foredraget præsentere nogle redskaber, som kan lette de særligt sensitives liv og trang til altid at ville hjælpe andre mennesker.

Onsdag den 21. oktober kl. 19 - 21 - Pris 95 kr.



Solrød Bibliotek 2015

Køb billetter og tilmeld dig bibliotekets arrangementer på solkultur.nemtilmeld.dk