

A woman in a purple shirt is riding a stationary bike in a gym. The background is a soft-focus green. In the foreground, there are several floating food items: a head of broccoli, a loaf of whole-grain bread, and a stream of grains falling from a white bag. The text is overlaid on the top half of the image.

Wie geht es mir?
Achtsam essen, bewegen
und entspannen

Übungen
—
Referat
—
Buffet

Kantonsbibliothek
Baselland
12.–26. September 2012

www.kbl.ch

Gönnen Sie sich einen Moment der Ruhe, nehmen Sie Ihren Körper wahr und tun Sie so Ihrer Gesundheit etwas Gutes.

Vom 12. bis 26. September 2012 steht die Kantonsbibliothek Baselland im Zeichen der Körperwahrnehmung und der Entspannung. Am Eingang werden Sie von einem Zerrspiegel empfangen: Wie sehen Sie sich selbst, wie sehen andere Sie?

Sie sind eingeladen, einige Übungen zu den Themen Entspannung, Körperwahrnehmung und Gedächtnistraining zu absolvieren. Die Übungen erfordern keine Anstrengung und lassen sich problemlos in einen Bibliotheksbesuch einbauen. Nutzen Sie die Gelegenheit, zu entspannen, Ihren Körper wahrzunehmen und Ihr Gedächtnis zu trainieren.

Zu den Themen Achtsamkeit, Bewegung und Ernährung präsentiert Ihnen die Kantonsbibliothek Baselland eine Vielzahl von ausleihbaren Büchern und Medien. Interessantes Info-Material zum Mitnehmen liegt auf.

Mittwoch 26. September 2012, 18.30 Uhr
«Achtsam essen». Referat von Edith De Battista inkl. Buffet
in der Kantonsbibliothek Baselland

Als Einstimmung auf das Referat offerieren wir Ihnen ein reichhaltiges Buffet. Lassen Sie sich von der Kantonsbibliothek Baselland gesund verwöhnen. Anschliessend referiert die Ernährungswissenschaftlerin Edith De Battista auf spannende und leicht verständliche Art zu den Themen:

> Gesund essen > Gutes Essen bewusst geniessen > Hunger und Sättigung
feinfühlig wahrnehmen > Nachhaltige und regionale Ernährung

Nach dem Referat bleibt Zeit für Fragen und Diskussion.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

kantonsbibliothek baselland
emma herwegh-platz 4
ch-4410 liestal

bibliothek tel. 061 552 50 80
kantonsbibliothek@bl.ch

www.kbl.ch www.e-kbl.ch
www.facebook.com/kbl.ch



kantonsbibliothek
baselland

gsünder
basel



Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion
Kanton Basel-Landschaft

Gesundheitsförderung