

## D3411K Lebenskunst der Langlebigkeit Inspiration für ein langes, gesundes Leben

Beginn	Dienstag, 16.06.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	8,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Sabine Lies
Kursort	GA, vhs BZ V 1.05, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

Was ist das Geheimnis der Menschen, die besonders alt, gesund und glücklich werden? In bestimmten Regionen der Welt - den Blauen Zonen- leben sie es uns vor: mit pflanzenbetonter Ernährung, täglicher Bewegung, starken Gemeinschaften und innerer Gelassenheit. In diesem Vortrag geht die Dozentin auf fünf Orte mit außergewöhnlicher Lebensweise ein und zeigt alltagstaugliche Impulse für mehr Lebensfreude auf. Finden Sie heraus, was wir vom Lebensstil dieser Menschen lernen können und lassen Sie sich inspirieren - für ein Leben mit mehr Energie, Sinn und Leichtigkeit.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, Raum V 1.05

[zur Kursdetail-Seite](#)