

VORTRAG



»KLARER KOPF, GESUNDER KÖRPER UND ECHTE GEFÜHLE -

**WIE EIN LEBEN OHNE ALKOHOL
ZU MEINEM PERSÖNLICHEN
JACKPOT WURDE!«**

DI., 20.1.26, 18.30 UHR

**GEORG-VON-DER-VRING-BIBLIOTHEK
(KREISBIBLIOTHEK)**

GERD-KÖSTER-STRASSE 4, 26919 BRAKE

EINTRITT: FREI

ZWECKS BESSERER PLANUNG WIRD UM VORHERIGE
ANMELDUNG UNTER 04401 927-366 ODER PER E-MAIL
AN FRAUENBUERO@WESERMARSCH.DE GEBETEN.

»KLARER KOPF, GESUNDER KÖRPER UND ECHTE GEFÜHLE -

**WIE EIN LEBEN OHNE ALKOHOL
ZU MEINEM PERSÖNLICHEN JACKPOT WURDE!«**

Alexandra Niehaus, 42-jährige Mutter und Teil des Teams hinter dem Onlineangebot »Ohne Alkohol mit Nathalie«, berichtet über ihren langen Kampf mit Alkohol. Über zwei Jahrzehnte konsumierte sie ihn regelmäßig, oft bis zum Blackout. Ein Leben ohne erschien ihr unmöglich und freudlos. Aber irgendwie war sie doch auch keine Alkoholikerin - sie funktionierte doch, arbeitete, ging zum Sport. Andere tranken doch auch. Dann konnte sie doch kein Problem haben, oder?

Sechs Jahre sind seit dem letzten Schluck Alkohol vergangen und Alexandra hat festgestellt, dass das Leben ohne Alkohol das Gegenteil von Freudlosigkeit bedeutet: Freiheit, Selbstbestimmtheit und Glück. Sie wird über ihre Erfahrungen und Erkenntnisse sprechen - und wie ihr Leben ohne Alkohol aussieht und was das Beste daran ist. Offene Fragerunde nach dem Vortrag.

Weitere Informationen unter: www.oamn.jetzt