

26-K30342H Wenn die Energie fehlt – chronische Müdigkeit und Erschöpfung verstehen

Beginn	Donnerstag, 19.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
--------	---

Kursgebühr	7,00 €
------------	--------

Dauer	1 Termin
-------	----------

Kursleitung	Katrin Lenkl
-------------	--------------

Kursort	Saal 1, Langgasse 17, 97753 Karlstadt
---------	---------------------------------------

Langanhaltende Müdigkeit und Erschöpfung können den Alltag, die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Viele Betroffene fühlen sich dauerhaft abgeschlagen, wenig belastbar oder innerlich „leer“.

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche körperlichen, psychischen und lebensstilbedingten Faktoren zu chronischer Müdigkeit beitragen und wie diese zusammenwirken können. Neben den verständlich erklärten Hintergründen erhalten Sie praxisnahe Strategien, die sich direkt im Alltag umsetzen lassen. Ziel ist es, besser zu verstehen, woher anhaltende Erschöpfung kommen kann, und konkrete Anregungen zu erhalten, wie Sie Ihre Energie und Belastbarkeit im Alltag gezielt unterstützen können.

Eine Veranstaltung im Rahmen der Gesundheitskampagne „MSP – Meine Starke Psyche. Mehr Wohlbefinden im Alltag“ des Landkreis Main-Spessart.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)