

# KAB Bildungsarbeit BAYERN

Vortrag in Bamberg

Do, 21. Mai 2026, 17:00 Uhr  
Das Geheimnis eines langen,  
gesunden Lebens

Die Kunst, gesund alt zu werden –  
Und was wir heute dafür tun können



Bild: KI-generiert

Alt werden will jeder, aber gesund zu bleiben, ist die wahre Kunst. Warum erreichen manche Menschen ein hohes Alter und bleiben dabei erstaunlich gesund,

aktiv und zufrieden? Gesundes Altern ist kein Zufall, sondern das Ergebnis unseres Lebensstils.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr Leben gesund gestalten und Ihre Vitalität, Selbständigkeit und Lebensfreude bis ins hohe Alter bewahren können.

Erfahren Sie, welche Gewohnheiten, soziale Strukturen und innere Haltungen dabei helfen und wie wir diese Erkenntnisse ganz praktisch in unseren Alltag integrieren können.

Ein inspirierender Abend für alle, die Gesundheit ganzheitlich denken und diese aktiv gestalten möchten.

**Referentin: Dr. Sita Narayan-Schürger,**

Heilpraktikerin, Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, Universitätsdozentin



Ort:  
KAB

Seminarraum,  
Laubanger 23,  
96052 Bam-  
berg

Die Teilnahme  
ist kostenfrei

Veranstalter: KAB Bildungswerk Bamberg e.V. [www.kab-bamberg.de](http://www.kab-bamberg.de)

E-Mail: [kab-veranstaltungen@kab-bamberg.de](mailto:kab-veranstaltungen@kab-bamberg.de)

Laubanger 23, 96052 Bamberg, 0951-91691-0,

in Kooperation mit: KAB Diözesanverband Bamberg e.V., KAB in der Erzdiözese Bamberg e.V., Ketteler Stiftung der KAB Bamberg



Seminar-Nr.  
2026-01-314

**Bitte melden Sie sich  
spätestens 48 Stunden vor der Veranstaltung ab,  
falls Sie verhindert sind.**

**Bei unentschuldigtem Fernbleiben wird  
eine Bearbeitungsgebühr von 15 Euro erhoben.**

**So ermöglichen Sie Menschen auf der Warteliste die Teilnahme  
– vielen Dank!**

**Datenschutz:**

Gespeichert werden die bei der Kontaktaufnahme angegebenen Daten: Name, Vorname, Straße und Hausnummer, Postleitzahl und Wohnort, die Telefon-, FAX- und Mobil-Nummer sowie die E-Mail-Adresse. Wir verwenden diese Daten, um Sie über künftige Veranstaltungen zu informieren. Die gespeicherten Daten verbleiben bis eine Löschung gewünscht wird. Die Einwilligung zur Speicherung kann jederzeit gegenüber dem Vorstand für die Zukunft widerrufen werden. Zwingende gesetzliche Bestimmungen - insbesondere gesetzliche Aufbewahrungsfristen - bleiben unberührt. Es erfolgt keine Datenweitergabe an Dritte. Weitere Informationen zur Verarbeitung der Daten finden Sie unter: [www.kab-bamberg.de/rechtliches/datenschutz](http://www.kab-bamberg.de/rechtliches/datenschutz), <https://www.kab-bamberg.de/datenschutz.html>.

V.i.S.d.P. Ralph Korschinsky, KAB Bildungswerk Bamberg e.V., Laubanger 23, 96052 Bamberg