

Herzliche Einladung

Dienstag | 26. März

Endlich gut schlafen

Was Sie dazu beitragen können

mit Robert Pfandl



Mittwoch | 10. April

Body Clock

Die Körperuhr,
das Wunder(uhr)werk in uns

mit Dr. med. Andreas Binus



Dienstag | 21. Mai

Gewaltfreie Kommunikation

Kennenlernen
„einer Sprache des Lebens“

mit Ralph Wäspi



Dienstag | 18. Juni

Keine Angst vor der Angst

Was Angst macht. Was Angst mit uns macht. Welche Macht Angst hat.

mit Daniel Zwiker



Vorschau auf weitere spannende Abende:

Dienstag, 17. September

Den inneren Garten stärken

Der persönliche Weg zum Umgang mit Stress

mit Robert Pfandl | Psychologe

Dienstag, 19. November

Lehm, Zwiebel, Quark & Co. (Teil 2)

Alte Hausmittel – neu entdeckt

mit Andrea Grossen | Gesundheitsberaterin

in Kneipp-Hydrotherapie

Wer sind wir?

Die Schweizerische Liga Leben und Gesundheit (LLG) wurde 1954 als Verein gegründet. Als NGO fühlt sie sich der ganzheitlichen Gesundheitsförderung verpflichtet. Die Angebote und Programme ihrer rund 50 Ortsgruppen geben Inputs für den körperlichen, seelischen, spirituellen und sozialen Bereich des Lebens. Im Einklang mit der Natur und unter Einbezug wissenschaftlicher Forschungsergebnisse wollen sie zu einem positiven und gesunden Lebensgefühl beitragen und den Entschluss stärken, selbst die Verantwortung für sein Leben zu übernehmen.

IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!

LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

