

Unser Ziel für Sie:

GESUND BLEIBEN.

Mit uns.

Einladung zum Vortragsabend für Menschen Ü60

Wann: Donnerstag, 12.5.2022, 19.00 Uhr

Wo: Vortragssaal, Gesundheitszentrum Fricktal,
Riburgerstrasse 12, Rheinfelden

Um welche Themen geht es?

- Welche Faktoren haben einen starken Einfluss auf die Gesundheit im Alter?
- Welche positiven Effekte hat bereits moderate Aktivität?
- Das Gehirn als Steuerzentrale unserer Körperfunktionen/Wie kann ich es beweglich erhalten?
- Welche Auswirkung hat die Darm-Hirn-Achse auf unsere Zufriedenheit?
- Welche einfachen Regeln haben grosse Wirkung im Bereich Ernährung?
- Wie schaffe ich positives Denken und Fokussieren?
- Welche einfachen Achtsamkeitsübungen helfen mir zur Stärkung im Alltag?
- Ist ewig jung sein die Lösung oder gibt es ein gesundes Altern?
- Welche Antworten liefert uns die naturheilkundliche Weisheitslehre?

Dieser Flyer wurde barrierefrei gestaltet
und umweltfreundlich gedruckt.



Programm

19.00 Uhr Begrüssung

19.10 Uhr Referat von Frau Martina Stricker

Thema: Mental und körperlich gesund älter werden

19.45 Uhr Referat von Herrn Reto Gautschi

Thema: Schätze aus der Naturheilkunde für eine gesunde Lebensführung im Alter plus einfache Yogaübungen für den Alltag

Fragerunde / Bücher- und Medientisch

anschliessend Stehapéro

Diskutieren Sie mit unseren Stiftungsratsmitgliedern und den Referenten/in.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Unsere Partner:



Dru - Yoga



**Gesundheitsforum
Rheinfelden**

Weitere Infos finden Sie unter www.gesundheitsforum-rhf.ch

Unsere Referenten/in



Martina Stricker,
Master of Cognitive Neuroscience mit
Interessenschwerpunkt mentale &
körperliche Gesundheit



Reto Gautschi,
Naturheilpraktiker mit eidg. Diplom
TCM /Akupunktur Tuina
Yogalehrer
www.naturheilkundevereint.ch

Ein Vortragsangebot des Gesundheitsforums
Rheinfelden in Zusammenarbeit mit dem
Gesundheitszentrum Fricktal

