



Vortrag
Gehirn Vitalität
Mentale & körperliche Gesundheit



Inhalt

Mentale Gesundheit:

- Fakten zum Gehirn
 - Hauptursache der Demenz/Alzheimer
 - Prävention
 - Ernährung, Ernährungsergänzungsmittel, Bewegung...
- (Mentale Gesundheit auf Englisch mit deutscher Übersetzung)

Körperliche Gesundheit:

- Bewegung > warum so wichtig (Selbstdiagnose)
- Meditation > Body Scan

Referentin

Ling Na Ernst- Cheng

www.lingna-cheng.com

Ursi Grab

www.ursi-grab.ch

Datum: 09. Januar 2025

Zeit: 18.00 bis 19.30

Ort: Kunstzeughaus, Rapperswil

Ausgleich: Fr.80.00 (inkl. Kursunterlagen)

Anmeldung:

Ursi Grab ursi.grab@bluewin.ch 079 613 60 69 oder

Ling Na Ernst-Cheng info@lingna-cheng.com 079 400 72 69

Da die Teilnehmerzahl beschränkt ist, bedanken wir uns für Deine Anmeldung.

