



Vortrag  
**Gehirn Vitalität**  
Mentale & körperliche Gesundheit



### Inhalt

#### Mentale Gesundheit:

- Fakten zum Gehirn
- Hauptursache der Demenz/Alzheimer
- Prävention
  - Ernährung, Ernährungsergänzungsmittel, Bewegung...

#### Körperliche Gesundheit:

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

### Referentin

Ling Na Ernst- Cheng  
Ursi Grab

[www.lingna-cheng.com](http://www.lingna-cheng.com)  
[www.ursi-grab.ch](http://www.ursi-grab.ch)

**Datum:** 03. April 2025

**Zeit:** 18.00 bis 19.30

**Ort:** Hotel & Restaurant Jakob  
Hauptplatz 11, 8640 Rapperswil

**Ausgleich:** Fr.80.00 (inkl. Kursunterlagen)

Nach Ihrer Anmeldung können Sie mit Twint, Einzahlungsschein oder bar bezahlen.

### Anmeldung:

Ursi Grab                      [ursi.grab@bluewin.ch](mailto:ursi.grab@bluewin.ch)                      079 613 60 69                      oder  
Ling Na Ernst-Cheng      [info@lingna-cheng.com](mailto:info@lingna-cheng.com)                      079 400 72 69

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

