



Gesundheits-FORUM im Mai

Mittwoch 20. Mai 2026 ab 17:30h

Programm

17:30h Besammlung im Gesundheitstreffpunkt

18:00h Beginn Führung Gesundheitswerkstatt

Oder FORUM Thema: **OMEGA 3 Oel im Qualitätstest und Degustation**
Mit Judith Ammann aus unserem Netzwerk

19:30h **Impulsvortrag mit Elisabeth Isler**, www.elisabeth-isler.ch (siehe Flyer unten)

Anschliessend Apéro und Austausch



Vortragsinhalt:

Unsere Psyche ist kein isoliertes System. Sie steht in ständiger Wechselwirkung mit unserem Körper. Gedanken, Emotionen und Glaubenssätze beeinflussen unsere Gesundheit und unsere Fähigkeit, mit Stress umzugehen. Unsere Psyche beeinflusst auch die Widerstandsfähigkeit unseres Immunsystems.

Wenn wir verstehen, wie eng psychische und körperliche Prozesse miteinander verbunden sind, gewinnen wir einen Schlüssel zu echter, ganzheitlicher Gesundheit und können lernen, sie bewusst zu stärken.

Wann: 20. Mai 2026 um 19.30 Uhr

Anmeldung unter academy@gzabtwil.ch oder 071 230 07 07

Ihr Beitrag CHF 20.00