



Gesundheits-FORUM im Juni

Samstag 27. Juni 2026 ab 08:30h

Programm

08:30h Besammlung im Gesundheitstreffpunkt

09:00h Beginn Führung Gesundheitswerkstatt

oder **FORUM** Thema: Druck – innere Unruhe – emotionale Erschöpfung mit Silvia Zimmermann, www.coachlogie.ch, aus unserem Netzwerk

10:30h **Impulsvortrag** Thema: Schlaf (siehe Flyer unten) mit Christian Janus, www.koerperwerk-adonis.ch, aus unserem Netzwerk

Anschliessend Apéro und Austausch

SCHLAF
DER UNTERSCHÄTZTE WIRKSTOFF.

Samstag, 27.06.2026 · 10:30 bis 11:30 Uhr
Gesundheitszentrum Abtwil, Hauptstrasse 17, 9030 Abtwil
Einlass: 08:30 Uhr - Teilnahme im Rahmen des Gesundheits-Forums - Plätze limitiert

Schläfst du noch – oder regenerierst du schon?

- Du schläfst, wachst aber nicht erholt auf?
- Dein Kopf wird abends aktiv?
- Dein Tag braucht Kaffee und Willenskraft?
- Dir fehlen Energie, Bewegungsfreude oder Leichtigkeit?
- Du hast Tipps versucht, aber keine klare Richtung?

Was passiert, wenn ein Akku ständig leisten muss, aber nie richtig lädt?

Ein Fachimpuls über Schlaf, Energie und den Blick aufs System.

Referent
Christian Janus
Gesundheitsarchitekt | Körperwerk Adonis
Schwerpunkt: Entzündungsregulation, Leistung
und tiefenwirksamer Schlaf

**KÖRPERWERK
ADONIS**

Nach dem Vortrag:
Möglichkeit für einen persönlichen Starttermin mit Christian Janus
WAHRNEHMEN · VERSTEHEN · DEN NÄCHSTEN SCHRITT FINDEN

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

Ihr Beitrag CHF 20.00