

Herzliche Einladung

Dienstag | 21. Mai

Gewaltfreie Kommunikation

Kennenlernen
„einer Sprache des Lebens“

mit Ralph Wäsipi



Dienstag | 18. Juni

Keine Angst vor der Angst

Was Angst macht. Was Angst mit uns macht. Welche Macht Angst hat.

mit Daniel Zwiker



Dienstag | 17. September

Den inneren Garten stärken

Der persönliche Weg zum Umgang mit Stress

mit Christian Frei



Dienstag | 19. November

Lehm, Zwiebel, Quark & Co.

Alte Hausmittel – neu entdeckt

mit Andrea Grossen | Gesundheits-
beraterin in Kneipp-Hydrotherapie



Neu im Programm:

Dienstag, 22. Oktober

Wie Willensstärke unsere Persönlichkeit prägt

mit Cornelia Dell'mour

Weitere Informationen folgen

Wer sind wir?

Die **Schweizerische Liga Leben und Gesundheit (LLG)** wurde 1954 als Verein gegründet. Als NGO fühlt sie sich der ganzheitlichen Gesundheitsförderung verpflichtet. Die Angebote und Programme ihrer rund 50 Ortsgruppen geben Inputs für den körperlichen, seelischen, spirituellen und sozialen Bereich des Lebens. Im Einklang mit der Natur und unter Einbezug wissenschaftlicher Forschungsergebnisse wollen sie zu einem positiven und gesunden Lebensgefühl beitragen und den Entschluss stärken, selbst die Verantwortung für sein Leben zu übernehmen.

IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!

LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

