

Einladung

Gesundes Frühstück mit Vortrag

9. November 2024, 9.00 Uhr

Gemeindesaal Gamprin



Thema

Resilienz - wie komme ich mental gut durch den Alltag
und speziell durch die dunklere Jahreszeit?



gemeinderuggell



gamprinbendern



schellenberg
meine gemeinde

Einladung zum gemeinsamen Frühstück

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken und die dunkle Jahreszeit steht vor der Tür. Um uns mental gut darauf vorzubereiten, laden wir euch herzlich zu einem gesunden und ausgewogenen Frühstück mit vorwiegend regionalen Produkten ein, begleitet von einem inspirierenden Vortrag zum Thema Resilienz und mentale Gesundheit. Lasst uns eine gemütliche Zeit zusammen verbringen und gleichzeitig etwas für Körper und Geist tun.

Thema: Resilienz – wie komme ich mental gut durch den Alltag und speziell durch die dunklere Jahreszeit

Datum: **Samstag, 9. November 2024**

Zeit: **09.00 Uhr**

Ort: **Gemeindesaal Gamprin**

Unkostenbeitrag: CHF 15 pro erwachsene Person

Unsere Referentin Anuschka Schädler ist diplomierte Mentalcoach und Physiotherapeutin mit eigener Praxis in Triesenberg. Sie wird uns wertvolle Tipps geben, um die innere Widerstandskraft zu stärken und gut durch die Wintermonate zu kommen.

Wir bitten um Anmeldung bis spätestens 31. Oktober 2024 an:

info@gamprin.li oder +423 375 91 00

Gesundheitskommission Ruggell - Gamprin - Schellenberg