

NEUSTART Gesundheit

René Hille

Einladung zum
VORTRAG

6. Oktober 2024

Einlass: 12:30 Uhr

Beginn: 13.00 Uhr

Ende: 16.00 Uhr

Wo: Freihof Brauerei & Hofstube
Flawilerstrasse 46
CH-9200 Gossau

Eintritt: 15,- Euro

Hier online buchbar:



Link zur Buchung



NEUSTART Gesundheit

René Hille

V Inhalt vom VORTRAG



Teil 2

- Makronährstoffe (Eiweiß, Kohlenhydrate und Fettsäuren) - Baustoffe unseres Körpers
- Der Darm – Die Wurzel der Gesundheit
- Bewegung – Zum Laufen geboren
- Entspannung und Erholung
- Soziale Gesundheit
- Lebensqualität & Wohlbefinden

Teil 1

- Das Gesundheitskarusell
- Gesundheit beginnt im Kopf
- Was ist Gesundheit?
- Bin ich noch gesund?
- Symptome – Warnsignale des Körpers
- Grundeinflüsse auf die Gesundheit
- Ernährung – Oberhaupt der Gesundheit
- Vitalstoffe – Lebensenergie und Zellschutz
- Vitalstoffbedarf und Angebot
- bioLOGISCHE Nahrungsergänzungen

Teil 1 und Teil 2 dauern jeweils ca. 90 Minuten. Dazwischen gibt es eine 20-minütige Pause!