

# NEUSTART Gesundheit

René Hille

Einladung zum  
VORTRAG



6. April 2025

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 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

### Teil 2

- Vitalstoffbedarf und Angebot
- bioLOGISCHE Nahrungsergänzungen
- 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 und Teil 2 gibt es eine  
20-minütige Pause!**