FIT DURCH DEN WINTER

Für ein starkes Immunsystem – Dein bester Schutz

mit René Hille

Einladung zum VORTRAG

9. November 2025

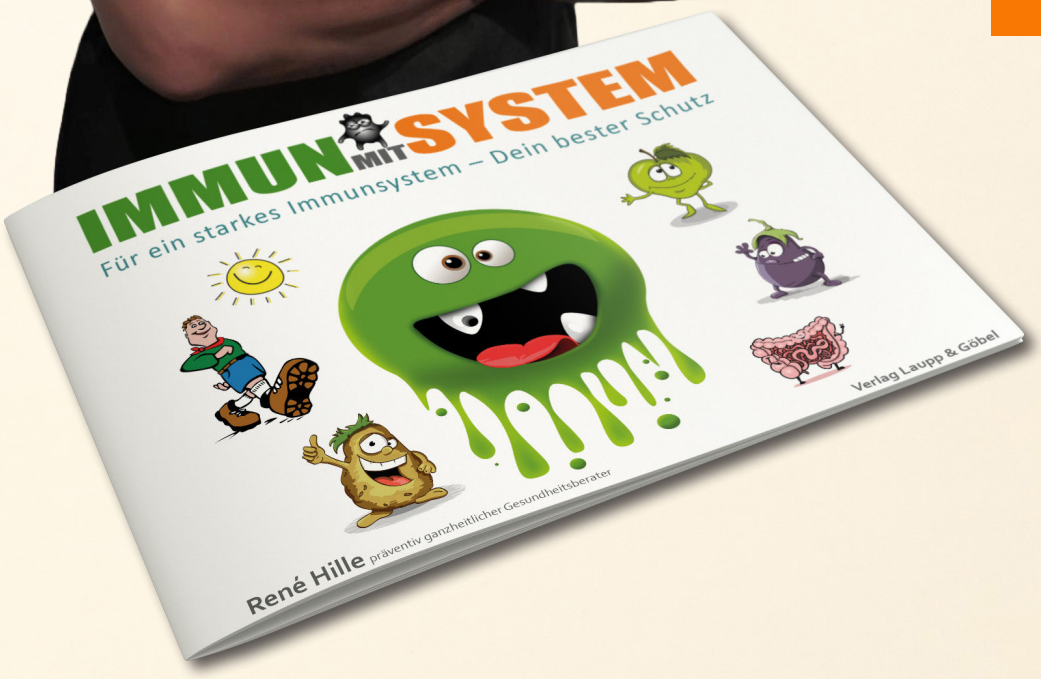
Einlass:	12:30 Uhr
Beginn:	13.00 Uhr
Ende:	16.00 Uhr

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

Eintritt: 20,- Euro

Hier online buchbar:

Link zur Buchung



Fit durch den Winter

Für ein starkes Immunsystem – Dein bester Schutz

Inhalt vom Vortrag

Teil 1

- IMMUN mit SYSTEM
- Der Winter – die Virenhochzeit
- Das Immunsystem als Gesundheitswächter
- Das angeborene Immunsystem
- Das erworbene Immunsystem
- Das Immunsystem muss trainiert werden
- Hygiene – weniger ist mehr
- Ernährung für das Immunsystem
- Vitalstoffe, Enzyme, Eiweiß und Omega 3

Teil 2

- Der Darm – Die Wurzel des Immunsystems
- Biologische Darmsanierung
- Sport und Bewegung
- Soziales Wohlbefinden stärkt die Abwehr
- Entspannung & Erholung
- Emotionen – Das Immunsystem fühlt mit

Teil 1 und Teil 2 gibt es eine 20-minütige Pause!

René Hille

Architekt für Gesundheit und Wohlbefinden