

IG KneippGarten

c/o Gemeinde Gisikon

Mühlehofstrasse 5

6038 Gisikon

041 455 42 00

gemeinde@gisikon.ch

www.kneipp-gisikon.ch



Einladung zum Infoabend

«Stress lass nach»

«Kaum irgendein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken, als die Lebensweise unserer Tage, ein fieberhaftes Hasten und Drängen aller im Kampf um Erwerb und sichere Existenz.»

Dies hat Kneipp vor gut 150 Jahren gesagt. Unser Stress heute sieht wohl etwas anders aus, ist aber bestimmt nicht weniger geworden. Mit den 5 Wirkungsprinzipien der ganzheitlichen Kneipp Gesundheitslehre bieten sich gute Möglichkeiten, um die Auswirkungen belastender Situationen abzumildern und der Stressfalle zu entgehen.

Neben konkreten Kneippanwendungen lernen Sie auch körperliche und mentale Methoden kennen um Stress effektiv abzubauen und Selbstheilungskräfte zu fördern.

Datum: **Mittwoch, 24. April 2024, 19.00 Uhr**

Treffpunkt: KneippGarten Gisikon

Kursleitung: Daniela Elmiger Amrein, Kneipp Gesundheitsberaterin, Wald – Gesundheitstrainerin, Body & Mind Practitioner i.A.

www.naturtankstelle.ch

Kurskosten: Fr. 10.- (inkl. Eintritt und kleinem Antistressapéro)
Für Vereinsmitglieder **gratis**

Bitte beachten: Die Teilnahme ist auf 18 Personen beschränkt. Die Teilnehmenden werden nach Eingang der Anmeldung berücksichtigt. Bestätigung folgt.

Anmeldung: Per E-Mail **neu** direkt an daniela.elmiger@vtxmail.ch
Mit Name, Vorname, Tel., Adresse bis spätestens 17. April 2024

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung und einen interessanten und lehrreichen Abend.

Der Vorstand
IG KneippGarten