

WER SIND WIR?

Die Schweizerische **Liga Leben und Gesundheit (LLG)** wurde 1954 als Verein gegründet. Als NGO fühlt sie sich der ganzheitlichen Gesundheitsförderung verpflichtet.

Die Angebote und Programme ihrer rund 50 Ortsgruppen geben Inputs für den körperlichen, seelischen, spirituellen und sozialen Bereich des Lebens. Im Einklang mit der Natur und unter Einbezug wissenschaftlicher Forschungsergebnisse wollen sie zu einem positiven und gesunden Lebensgefühl beitragen und den Entschluss stärken, selbst die Verantwortung für sein Leben zu übernehmen.

Das LLG-Team Bern stellt sich vor

Simone Wyss, Sozialarbeiterin HFS, Gesundheitsberaterin DVG|LLG und Leiterin der LLG-Ortsgruppe Bern: „Ich engagiere mich für LLG, weil ich selber gerne in meine Gesundheit investiere und was mich begeistert mit anderen teile.“

Verena von Gunten, Handarbeits- und Hauswirtschaftslehrerin: „Mir ist es ein Anliegen, dass möglichst viele Menschen die Schätze der Natur kennenlernen.“

Elvira Wanitschek, Biologin M.Sc., Mediatorin: „Ich engagiere mich für LLG, weil ein positiver Lebensstil immer mit ganzheitlicher Gesundheit verknüpft ist.“

Desirée Diedrich, Pflegeexpertin APN: „Ich möchte die Heilkräfte der Natur, die uns Gott für unsere Gesundheit geschenkt hat, mit allen Menschen teilen.“

Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheit brauchen.

Sebastian Kneipp (1821-1897)

Wir freuen uns, Sie beim einen oder anderen Anlass kennenzulernen!

Weitere Infos zur LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT: www.llg.ch

IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!
LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung



LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

ANGEBOTE 2019/2020 AUF EINEN BLICK

WO:

Liga Leben und Gesundheit
 Thunstrasse 69
 3006 Bern

INFOS UND KONTAKT:

Simone Wyss
 Tel. 076 503 47 30
simone.wyss@llg.ch
www.llg.ch

LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT
 Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung



MONATLICHE THEMENABENDE IN BERN

Die Heilkraft der Vergebung entdecken Mo, 16.09.2019, 19.30 Uhr

Mit Ärger und Wut konstruktiv umgehen lernen
Referent: Dr. med. Ruedi Brodbeck, Facharzt FMH

Schmerz lass nach Do, 24.10.2019, 19.30 Uhr

Woher kommen Rückenschmerzen? Was kann ich dagegen tun?
Referent: Simon Benz, Physiotherapeut

Bluthochdruck Do, 28.11.2019, 19.30 Uhr

Ist eine gute Einstellung ohne Chemie möglich?
Referent: Dr. med. Ruedi Brodbeck, Facharzt FMH

Ein Klick zum Kick Do, 23.01.2020, 19.30 Uhr

Bewusster Umgang mit digitalen Medien
Referentin: Cornelia Dell'mour M.A., Lehrerin und Pädagogin

Wenn es nicht mehr klappt - Scheidung!? Do, 20.02.2020, 19.30 Uhr

Erfahrungen, Ratschläge, Überlebensstrategien
Referentin: Telma Witzig, Psychologin

Ernährung, die schlank, fit und glücklich macht
Mi, 25.03.2020, 19.30 Uhr

Referent: Dr. med. Harald Weisse, Facharzt FMH

Emotionale Kompetenz als Ausdruck emotionaler Intelligenz
Do, 30.04.2020, 19.30 Uhr

Wie mit Emotionen im Alltag gewinnbringend umgehen
Referent: Daniel Zwiker M.A., Psychotherapeut und Theologe

Bewegung in den Alltag integrieren Mo, 25.05.2020, 19.30 Uhr

Anregungen und Tipps für ein bewegte(re)s Leben
Referent: Matthias Aeschbacher, Sportlehrer

WÖCHENTLICHE ANGEBOTE IN BERN

Gymnastik 50 Plus

Jeweils am Montag, 18.00 Uhr

Leiterin: Therese Sanchez Dürrenmatt, Hobby-Fitness-Trainerin

SEMINARE

Oktober - Dezember 2019

Vergeben lernen - Ihrer Gesundheit zuliebe

Jeweils am Mo, 19.00 Uhr

Referenten: Christian Frei M.A., Vergebungstrainer, Seelsorger
Käthi Brand, Gesundheitsberaterin DVG|LLG,
Pflegeexpertin

Daten: 14.10. | 21.10. | 28.10. | 11.11. | 18.11. | 25.11. | 02.12.2019

Kosten: CHF 120.- pro Person | CHF 200.- pro Paar

Anmeldung: bis Sonntag, 06.10.2019, bei Simone Wyss
simone.wyss@llg.ch, 076 503 47 30

Januar - März 2020

Manage dein Gewicht - abnehmen und gesund bleiben

Jeweils am Mo, 19.00 Uhr

Referentin: Ute Egger, Gesundheitsberaterin DVG|LLG

Daten: 20.01. | 27.01. | 03.02. | 10.02. | 17.02. | 24.02. | 02.03. |
09.03. | 16.03. | 23.03.2020

Kosten: CHF 490.- pro Person | inkl. Unterlagen | Thera-Band |
Nährwerttabelle | Kostproben

Anmeldung: bis Freitag, 10.01.2020, bei Simone Wyss
simone.wyss@llg.ch, 076 503 47 30

Alle hier publizierten Daten und inhaltlichen Angaben sind ohne Gewähr. Bitte konsultieren Sie jeweils unsere Webseite unter www.llg.ch/ueber-uns/ortsgruppen/bern

Auf alle kostenpflichtigen Veranstaltungen erhalten Sie mit der **KulturLegi** 70% Rabatt. Die monatlichen Themenabende sind kostenlos.