

## 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](http://www.llg.ch)

**IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!**  
**LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT**

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung



## LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

# ANGEBOTE 2020/2021 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](mailto:simone.wyss@llg.ch)  
[www.llg.ch](http://www.llg.ch)

**LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT**

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung



## MONATLICHE THEMENABENDE IN BERN

### Emotionale Kompetenz als Ausdruck emotionaler Intelligenz

Do, 22.10.2020, 19.30 Uhr

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

### Im Einklang mit sich selber leben: Wahrhaftig sein

Mo, 23.11.2020, 19.30 Uhr

Referent: Christian Frei, M.A. in beratender Psychologie und Pastor

### Ernährung, die schlank, fit und glücklich macht

Mo, 18.01.2021, 19.30 Uhr

Referent: Dr. med. Harald Weisse, Allgemeine Innere Medizin FMH

### Hochsensibilität

Do, 18.02.2021, 19.30 Uhr

Was Sie darüber wissen sollten  
Referent: Dr. med. Ruedi Brodbeck, Allgemeine Innere Medizin FMH

### Bewegung in den Alltag integrieren

Mo, 22.03.2021, 19.30 Uhr

Anregungen und Tipps für ein bewegt(er)es Leben  
Referent: Matthias Aeschbacher, Sportlehrer

### Wunderwerk Immunsystem

Mo, 19.04.2021, 19.30 Uhr

Erfahren Sie mehr über unser natürliches Abwehrsystem und  
wie wir es stärken können  
Referentin: Med. pract. Laura Szczypior, Assistenzärztin

### Endlich gut schlafen

Do, 27.05.2021, 19.30 Uhr

Was Sie dazu beitragen können  
Referent: Robert Pfandl, Psychologe und Psychotherapeut MAS

## WÖCHENTLICHE ANGEBOTE IN BERN

### Gymnastik 50 Plus

Jeweils am Montag, 18.00 Uhr

Leiterin: Therese Sanchez Dürrenmatt, Hobby-Fitness-Trainerin

## KURS APRIL BIS MAI 2021

### Ich kneippe mich fit -

Theorie und Anwendungen

Jeweils am Di, 19.00 bis 21.30 Uhr

Referentin: Andrea Grossen, Gesundheitsberaterin in  
Kneipp-Hydrotherapie

Daten: 27.04. | 04.05. | 11.05.2021

Ort: 27.04. und 11.05.: Liga Leben und Gesundheit,  
Thunstrasse 69, 3006 Bern  
04.05.: Thermalbad, Stiftung Rossfeld,  
Reichenbachstrasse 122, 3001 Bern

Kosten: CHF 90.- pro Person

Anmeldung: bis Sonntag, 11.04.2021, bei Simone Wyss  
simone.wyss@llg.ch, 076 503 47 30

## KOSTEN | RABATTE

### Die monatlichen Themenabende sind kostenlos.

Auf alle kostenpflichtigen Veranstaltungen erhalten Sie **mit der Kultur-Legi 70% Rabatt**. Wer keine KulturLegi hat, aber von **AHV / IV + EL** oder von **Sozialhilfe** lebt oder wer eine **Prämienverbilligung** zur Krankenkasse bezieht, **kann von diesem Rabatt auch profitieren**. Ist das bei Ihnen der Fall, nehmen Sie mit Simone Wyss Kontakt auf. Ihre Angaben werden vertraulich behandelt.

Sämtliche Veranstaltungen werden gemäss den aktuellen Schutzmassnahmen des BAG durchgeführt.

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