

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.“

Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.

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 2021/2022 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

Brennen ohne auszubrennen **Do, 21.10.2021, 19.30 Uhr**

Was antreibt und was befreit
Referent: Daniel Zwiker M.A., eidg. anerk. Psychotherapeut und Theologe

Mein zweitletzter Wille **Mi, 17.11.2021, 19.30 Uhr**

Selbstbestimmt bis ans Ende des Lebens:
Welche Gestaltungsmöglichkeiten habe ich?
Referentin: Esther Brawand Fuchs, Treuhänderin

Hochsensibilität **Do, 27.01.2022, 19.30 Uhr**

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

Das schaffst du! **Do, 31.03.2022, 19.30 Uhr**

Wie man Riesen überwältigen kann – oder die Kunst der Motivation
Referent: René Pieper, M.A. Psychosoziale Beratung und Pastor

Gefühle hinter der Mattscheibe **Do, 28.04.2022, 19.30 Uhr**

Wege aus der Depression
Referent: Daniel Zwiker M.A. eidg. anerk. Psychotherapeut und Theologe

Krebserkrankung **Mi, 18.5.2022, 19.30 Uhr**

Wichtige Informationen zur Entstehung, Vorbeugung und Behandlung von Krebs
Referent: Dr. med. Harald Weisse, Allgemeine Innere Medizin FMH

WÖCHENTLICHE ANGEBOTE

Gymnastik 50 Plus **Jeweils am Montag, 17.00 und 18.15 Uhr**

Programm in zwei Gruppen, das Sie fit, gesund und beweglich hält.
Leiterin: Therese Sanchez Dürrenmatt, Hobby-Fitness-Trainerin
Unkostenbeitrag: CHF 5.- pro Training – kein Rabatt möglich!

WOCHENEND-HIGHLIGHTS

Neu entdeckte Drahtzieher der Gesundheit **Sa, 05.03.2022, 16.00 und 19.00 Uhr**

Epigenetik – warum die Gene nicht die Oberhand haben!

Mit dieser Veranstaltung verknüpfen wir faszinierende wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Genforschung mit kulinarischen Gaumenfreuden sowie musikalischer Inspiration.

Referentin: Dr. rer. nat. Heidi Schulz,
Wissenschaftlerin im Bereich Humangenetik
Klavier: Lucio Maier, Pianist, Korrepetitor und Referent für Musik

10.30 Uhr: Erquickung für die Seele – Musikalischer Gottesdienst
16.00 Uhr: Epigenetik – die Brücke zwischen Lebensstil und Gesundheit
17.30 Uhr: Apéro riche
19.00 Uhr: Epigenetik – Erkenntnisse, die uns enthüllen, wie Gesundheits-Prinzipien wirken

Gesundheitsexpo auf dem Bahnhofplatz Bern! **Sa, 25.06.2022, 14.00 bis 18.00 Uhr**

Die Gesundheitsexpo besteht aus einem Parcours mit Ständen zu unterschiedlichen Gesundheitsfaktoren. Sie können hier einen Gesundheitscheck machen, der in einem Arztgespräch ausgewertet wird.

VERANSTALTUNGSORT

Sämtliche Veranstaltungen – ohne Gesundheitsexpo – finden, unter Berücksichtigung der aktuellen Schutzmassnahmen, an der **Thunstrasse 69, 3006 Bern** statt. Evtl. werden gewisse Anlässe zusätzlich auf **Zoom** oder via **Livestream** übertragen. Die hier publizierten Daten und inhaltlichen Angaben sind ohne Gewähr. Bitte informieren Sie sich auf www.llg.ch/ueber-uns/ortsgruppen/bern

KOSTEN UND RABATTE

Alle hier veröffentlichten Veranstaltungen – mit Ausnahme der Gymnastik – sind **kostenlos**. Wir sind deshalb auch **Partner der KulturLegi!**