

Einladung

Gesundes Frühstück mit Vortrag

Samstag, 15. März 2025, 9 Uhr

Gemeindesaal Schellenberg



Thema

Der Vagusnerv

unser innerer Gesundheitsmanager



gemeinderuggell



gamprinbendern



schellenberg
meine gemeinde

Einladung zum gemeinsamen Frühstück

Der Vagusnerv ist die Kommunikation zwischen Körper und Psyche und somit der Schlüssel zu Entspannung und Gesundheit. Wusstest du, dass ein einzelner Nerv massgeblich dein Wohlbefinden beeinflussen kann?

Der Vagusnerv, auch «Selbsteilungsnerve» genannt, spielt eine zentrale Rolle für unser Nervensystem, unsere Verdauung und unsere Emotionen. In ihrem Vortrag beleuchtet **Birgit Hilti-Oehri** (Kinesiologin SNH):

- Wo sich der Vagusnerv befindet
- Welche Funktionen er im Körper übernimmt
- Wie sich der Vagusnerv regulieren lässt, dadurch Stress abgebaut und unsere Gesundheit gefördert wird

Sie zeigt uns praktische, leicht anzuwendende Techniken zur Aktivierung und Selbstregulierung des Vagusnervs, welche zu mehr Entspannung und Resilienz führen.

Datum	Samstag, 15. März 2025
Zeit	9 Uhr
Ort	Gemeindesaal Schellenberg
Kosten	15 Franken pro erwachsene Person

Anmeldung

bitte bis spätestens **Dienstag, 11. März 2025** an:

Gemeindeverwaltung Schellenberg
E-Mail an: gemeinde@schellenberg.li
Telefon 399 20 30

Auf dein Kommen freut sich
Gesundheitskommission
Gamprin - Ruggell - Schellenberg

