

FIT & STARK DURCH HERBST & WINTER

NATÜRLICH DAS IMMUNSYSTEM UNTERSTÜTZEN

VORTRAG FÜR FRAUEN JEDEN ALTERS

Wenn die Tage kürzer werden,
die Temperaturen sinken und überall
Erkältungen kursieren, merken viele von uns:

Der Körper ist schneller erschöpft, die Energie
sinkt – und das Immunsystem scheint
gefordert wie nie.

In diesem Kursabend erfahren Sie, wie Sie Ihr
Immunsystem einfach und natürlich unterstützen
können – für mehr Wohlbefinden in der
Herbst- und Winterzeit.

PRAKTISCHE, ALLTAGSTAUGLICHE TIPPS

die Sie direkt zu Hause
anwenden können –
für einen gestärkten und
entspannten Winter.



Stärken Sie
Ihr Wohlbefinden
auf natürliche
Weise in der
kalten Jahreszeit.



INHALTE DES ABENDS



Einfach erklärte **Grundlagen**
des Immunsystems



Natürliche Unterstützung
in der Erkältungszeit



Hausmittel wie
Inhalation, Wickel & Fussbäder



Aromatherapie &
ätherische Öle im Alltag



Atemwege, Schleimhäute &
Raumluft im Winter



Stressreduktion & Entspannung



Wichtige **Nährstoffe** wie
Vitamin D3 & Omega-3



IHRE REFERENTIN
Arlette Bolliger



DATUM
8. September
2026



ORT
Gemeindesaal
Boniswil



ZEIT
19:30 Uhr –
21:00 Uhr



KOSTEN
CHF 5.– für Mitglieder
CHF 8.– für Nicht-Mitglieder



ANMELDUNG BEI: patricia.gysin@gmx.ch