



Foto: Ruedi Kyburz

## Entspannter leben – gesund bleiben

Das Leben stellt uns vor viele Herausforderungen. Wie kann ich diese bewältigen und trotzdem mehr Entspannung in mein Leben und meinen Körper bringen?

Oft merken wir gar nicht wie verspannt wir sind.

Wie können wir abschalten und ausspannen?

Der Vortrag enthält viele praktische Tipps und Übungen, die leicht und ohne grossen Zeitaufwand im Alltag angewendet werden können.

### Referentin:

**Ulrike Kügi**, Jg. 1954, verwitwet,  
3 erwachsene Söhne, 6 Enkelkinder  
Dipl. Fitness- + Gesundheitsberaterin,  
Wellness- und Präventionscoach  
Sie leitet die Lebensschule LifePur.



- Datum:** Dienstag, 22. September  
**Zeit:** 20.00 Uhr  
**Ort:** LifePur GmbH, Rütistrasse 13, 4334 Sisseln  
**Kosten:** CHF 20.00 / Vortrag inkl. Apéro  
**Anmeldung:** erwünscht bis 10 Tage vor Anlass

LifePur GmbH, Rütistrasse 13, 4334 Sisseln  
info@lifepur.ch, 079 423 31 23