



MÄNTIGS-TRÄFF

*Wie stärken wir unsere körperliche
und seelische Gesundheit?*



MONTAG, 28. OKTOBER, STÖCKLI LAUTERBRUNNEN

MONTAG, 4. NOVEMBER, **KIRCHE LAUTERBRUNNEN**

MONTAG, 18. NOVEMBER, STÖCKLI LAUTERBRUNNEN

JEWELS 19.45 – 21.15 UHR

Im Herbst 2024 widmen wir unsere Mäntigsträff-Reihe ganz der Gesundheit. Wir erhalten Einblicke in die verschiedenen Bereiche menschlicher Gesundheit, welche von Kopf bis Fuss und bis tief hinein in die Seele reichen. Es besteht genügend Raum für weitere Fragen und Diskussionen. Anschliessend gibt es Gelegenheit für ein Getränk und Verpflegung. Wir freuen uns auf Sie!

Mo., 28.10. Einblick in die psychische Gesundheit

mit Samuel Dimmler, Psychiatrie Spitäler fmi AG

Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. Samuel Dimmler wird sich des Bereichs geistigen Wohlbefindens annehmen, Zusammenhänge mit den anderen Aspekten der Gesundheit erläutern und einfach umzusetzende Wege aufzeigen, wie Wohlbefinden gefördert werden kann.

Mo., 04.11. Leben mit Einschränkungen in der Mobilität

mit Martin Schmied & Tom Feuz, Lauterbrunnen

Die Mobilitätswelt von Martin Schmied und Tom Feuz wurde in den letzten beiden Jahren arg auf den Kopf gestellt: unabhängig voneinander erlitten sie eine Querschnittlähmung durch Unfall. Mit viel Mut und Kraft kämpfen sie sich zurück und meistern neue Herausforderungen. Sie gewähren uns einen Einblick in ihr «neues» Leben.

Mo., 18.11. Schmerz lass nach..., wenn uns unser Körper zu schaffen macht

mit Anja Bornand, Physiotherapie Wilderswil

Eine Physiotherapeutin erklärt aus der Perspektive als Mensch und Fachfrau, was unser Körper uns mitteilen will, wenn er schmerzt, und was wir dann (spätestens) zu tun haben. Es gibt unzählige Ratschläge, Philosophien und Therapien... wie können wir aus diesem Dschungel an Angeboten einen klugen Weg finden, (wieder) wohl zu sein, in und mit unserem Körper?

Die Abende sind kostenlos und können auch einzeln besucht werden.

Es laden ein: Helena Durrer, Hildi Fuchs und Markus Tschanz