



Einladung zum Vortrag

Geistig gesund und fit bis ins hohe Alter

Datum: Dienstag, 21.08.2018
Zeit: Neu 19:30 Uhr
Ort: Lindenberg 8, Basel
Referentin: Andrea Kütke
Kosten: Mitglieder gratis
Nichtmitglieder CHF 10.--



Folgende Fragen und Themen werden im Vortrag erörtert und diskutiert:

- Was ist aus den „weisen Alten“ geworden? Natürliche Lebensphasen des Menschen.
- Sind Alzheimer, Parkinson und Demenz ein Schicksal, das jeden treffen kann?
- Welchen Einfluss haben diese Faktoren auf meine geistige Gesundheit:
 - Ernährung
 - Umweltgifte, Medikamente und andere Toxine
 - der biologische Rhythmus
 - Bewegung
 - Lebensstil
 - Gene
 - Gedanken und Gefühle?
- Was kann ich tun, um mein Alter so zu gestalten, wie ich es mir wünsche?
- Wie und welche pflanzlichen Begleiter unterstützen mich auf diesem Weg?

Frau Kütke und der Vorstand freuen sich auf zahlreiches Erscheinen. Gäste sind immer willkommen.

Ursula Gasparoli