

SENIOREN-TREFF

Der nächste Treff findet statt am

Dienstag, 20. Oktober 2026 um 14.30 Uhr

im Chesselisaal des Gasthofs Mühle in Aesch

Wir freuen uns, an diesem Nachmittag **Herrn Christoph Glaser** als Referenten begrüßen zu dürfen. Sein Vortrag widmet sich dem Thema:

Lange gut leben – Die Kraft des Atems

Unser Atem begleitet uns ein ganzes Leben lang, und er ist zugleich das einfachste Mittel, das wir für unsere Gesundheit in der Hand haben. In seinem 60-minütigen Vortrag zeigt Christoph Glaser, wie bewusstes Atmen das Wohlbefinden in jedem Alter steigern kann.

Verständlich und wissenschaftlich fundiert erklärt er, was der Atem in Körper und Geist bewirkt: mehr Ruhe, besserer Schlaf, ein klarer Kopf und ein entspanntes Herz. Anschliessend probieren Sie gemeinsam einfache Atemübungen aus, die bequem im Sitzen gelingen, keine Vorkenntnisse brauchen und sich leicht in den Alltag einbauen lassen: für mehr Energie, Gelassenheit und Lebensfreude.

Christoph Glaser ist Geschäftsführer des TLEX-Instituts, das Menschen in über 60 Ländern begleitet, und Autor des Schweizer Bestsellers «Atmen – Der Schlüssel zur erfolgreichen und gesunden Führung».

Wir hoffen, dass wir Ihr Interesse für diesen Vortrag geweckt haben und freuen uns auf zahlreiches Erscheinen. Die Teilnahme am Seniorentreff steht allen Seniorinnen, Senioren und anderen Interessierten offen. Die Veranstaltung ist kostenlos. Die Getränke sind durch die Besucher und Besucherinnen zu bezahlen.

Team Seniorentreff