

Herzliche Einladung zum Regionaltreffen bcb

Dienstag, 25. November 2025, 18.30 – 21.00Uhr

Adventsmission, Rosenbergstrasse 58, 9000 St. Gallen

Liebe Seelsorgerinnen und Seelsorger

Wir laden herzlich zum Regionaltreffen ein. Bettina Pfenninger wird den Abend leiten. Sie ist ganzheitliche psychosoziale Beraterin bcb (b-health.ch) und wird etwas zu dem Thema «Ernährung/Psyche/Krankheit» aus ihrer Beratungspraxis berichten.

Ernährung und Psyche - Essen: Ein Wechselspiel zwischen Kopf und Bauch



(Quelle: pixabay)

Was hat die Ernährung für einen Einfluss auf die Psyche des Menschen? Welche Zusammenhänge sind bekannt?

Wir wollen die Rolle der Ernährung bei der Behandlung von psychischen Erkrankungen näher betrachten.

Wie kann eine ausgewogene Ernährung helfen, um Symptome zu lindern?

- Wie kann die Ernährung die Behandlung unterstützen und das allgemeine Wohlbefinden verbessern?
- Wie kann eine schlechte Ernährung sich negativ auf die psychische Gesundheit auswirken und was sind die Folgen?

Wir freuen uns auf Dein / Ihr Kommen, herzliche Grüsse

Fritz Häberlin

fhsp@bluewin.ch, 079 8694181

Bettina Pfenninger

b-health.ch

Programm:

18.30 Begrüssung, Informationen

18.40 Input zum Thema

19.45 Pause, Apéro

20.15 Vertiefung in Gruppen

20.50 Feedback

21.00 Abschluss

Wegbeschreibung: Auto> Ausfahrt Kreuzbleiche / Richtung Wittenbach, Rorschach / Cityparking nördlich Bahnhof Bahn> Unterführung / Richtung Rosenbergstrasse (andere Seite als Busbahnhof, Schalterhalle)



Unkostenbeitrag: Fr. 15.-

Anmeldung an Fritz Häberlin
bis am 16. November 2025