

CROHN COLITIS SCHWEIZ
CROHN COLITE SUISSE
CROHN COLITE SVIZZERA

SEMINAR

Mehr Energie und weniger Grübeln

SEMINAR

Mehr Energie und weniger Grübeln

Liebe Mitglieder

Chronische Darmerkrankungen bringen viele Herausforderungen mit sich. Erschöpfung, fehlende Energie und ein ständig kreisender Kopf gehören für viele Betroffene zum Alltag. Doch es gibt Möglichkeiten, wieder mehr Kraft, Ruhe und Vertrauen in den eigenen Körper zu finden.

In diesem Tagesworkshop entdeckst du in entspannter Atmosphäre neue Wege zu mehr Energie und innerer Balance. Du bekommst verständliche Impulse, probierst praktische Übungen aus und tauschst dich mit anderen aus, die ähnliche Erfahrungen machen.

Das erwartet dich:

- Neue Impulse rund um Energie, Kopfkino und Stress
- Praktische Strategien gegen das Gedankenkarussell
- Einfache Übungen für mehr Ruhe und Stabilität im Alltag
- Austausch und gemeinsame Übungen
- Raum für Fragen, Erfahrungen und persönliche Aha-Momente
- Humorvolle Momente

Dieses Seminar ist für alle, die neugierig sind, neue Wege zu mehr Ruhe und Energie entdecken wollen, ihr Kopfkino ein bisschen leiser drehen möchten und dabei Menschen treffen wollen, die aus eigener Erfahrung wissen, wie sich das Leben mit CED anfühlt.

Ein Tag zum Abschalten, Auftanken und Lachen

Referentinnen:

Gabriela Bretscher, jahrelange Dozentin und Coach

Sarah Buser, systemischer Coach (CAS FH)

Informationen und Details



Ort

Hotel Sedartis
Bahnhofstrasse 16
8800 Thalwil



Datum

Samstag, 31. Oktober 2026



Zeit

Start 9.30 Uhr bis ca. 16.30 Uhr



Kosten

Dieser Event ist für Mitglieder von Crohn Colitis Schweiz kostenlos!
Nichtmitglieder sind ebenfalls herzlich willkommen.
Unkostenbeitrag pro Person CHF 100.–

Die Anreise wird von jedem Teilnehmer selber organisiert und berappt.



Bitte retourniere das angehängte Anmeldeformular bis spätestens
26. August 2026 per Post oder per E-Mail an:
welcome@crohn-colitis.ch





Hotel Sedartis

Bahnhofstrasse 16
8800 Thalwil

Anreise:

Das Hotel befindet sich 2 Minuten zu Fuss vom Bahnhof Thalwil entfernt.

Parkplätze sind genügend beim Bahnhof vorhanden.

Mit freundlicher Unterstützung von:

AbbVie · Amgen · Dr. Falk · Ferring · iQONE · Johnson + Johnson
Eli Lilly (Suisse) SA · MediService · MSD · Sandoz · Takeda

SEMINAR

Mehr Energie und weniger Grübeln

Samstag, 31. Oktober 2026, ab 9.30 Uhr bis ca. 16.30 Uhr



Name, Vorname

Strasse

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

**Bitte retourniere das angehängte Anmeldeformular
per Post oder per E-Mail an welcome@crohn-colitis.ch**

**Anmeldung
per Mail an:**

**[welcome@
crohn-colitis.ch](mailto:welcome@crohn-colitis.ch)**

Hinweis zur Anmeldung

Wir freuen uns sehr auf eure Teilnahme!

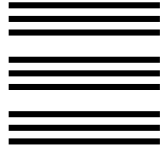
Damit wir unsere Veranstaltungen gut planen können, bitten wir euch um Verständnis für folgende Regelung:

Bei **kurzfristigen Abmeldungen (weniger als 5 Tage vor dem Anlass)** oder **Nicht-erscheinen ohne Abmeldung** behalten wir uns vor, einen **Unkostenbeitrag von CHF 100.–** zu verrechnen – **ausgenommen natürlich krankheitsbedingte Absagen.**

So können wir unsere Angebote weiterhin fair und verlässlich gestalten – danke für eure Rücksicht und euer Verständnis!



CROHN COLITIS SCHWEIZ
CROHN COLITE SUISSE
CROHN COLITE SVIZZERA



Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta
Envoi commercial-réponse



Crohn Colitis Schweiz
Schweizerische Morbus Crohn /
Colitis ulcerosa Vereinigung
5000 Aarau