



mind-balance

nehmen mit Coaching und Hypnose

Das Jahr wollen wir abnehmen, wir stressen uns so sehr, wann spätestens Ende Januar oder einen missglückten auch auf unserem Konto zu buchen.

weiss, wie es dir geht. Ich habe Jahre selbst gegen mein Gewicht und somit gegen meinen Körper mich selbst gekämpft. Ich dir helfen, diesen Kampf zu beenden. Nicht mit irgendeiner Crash-Diät, sondern mit einem kleinen Schritt, der wieder die gleiche oder sogar noch eine höhere Zahl auf der Waage steht. Mit Hilfe von Coaching und Hypnose erarbeiten wir deine individuelle, richtige Lösung, so dass du wieder auf deinen eigenen Körper hören kannst und nicht aus dem Gleichgewicht oder Selbstbestrafung essen musst. Ich unterstütze dich auf deinem Weg zur Schlank-



Viviane Gerzner

heit, Lebensfreude und Selbstliebe. Bei Fragen helfe ich dir gerne persönlich weiter ausserdem findest du auf meiner Webseite viele spannende Infos für deinen Weg zum Wohlbefinden.

soul-mind-balance

Viviane Gerzner
Bahnhofstrasse 33
8553 Mettendorf
TEL. 079 236 31 59

so grenzenlos

soabend zur YogalehrerInnen-usbildung

gen wie: Was bietet unsere, der Yoga Alliance zertifizierte Yogalehrerausbildung? Was unterscheidet sie von anderen Ausbildungen?



Lungenliga Thurgau

Die Lungen unserer Kinder schützen

Wir müssen Kinder und Jugendliche schützen: Bereits ein Viertel der 17-Jährigen raucht gelegentlich oder regelmässig.

Das hat gravierende Auswirkungen auf die Entwicklung ihrer Lungen und ihrer Gesundheit. Eine wirksame Massnahme bietet die Initiative «Kinder ohne Tabak», welche die Werbung dort verbietet will, wo sich die Jungen bewegen und aufhalten.

Der Tabakkonsum ist die grösste vermeidbare Todesursache Mehr als jeder zehnte Todesfall in der Schweiz ist Krankheiten zuzuschreiben, die in Verbindung mit dem Rauchen auftreten. Tabak ist für über 80% der Lungenkrebsfälle verantwortlich. Spezielle unsere Kinder sind in ihren jungen Jahren anfällig für die Entwicklung einer Sucht. Je früher man mit dem Rauchen beginnt und je länger der Konsum anhält, desto grösser ist die Chance, dass man in späteren Jahren von diesen Krankheiten betroffen ist und die Lungen nachhaltig und irreparabel geschädigt sind.

In den jungen Jahren wird man zum Rauchenden

Untersuchungen zeigen auf, dass Kinder und Jugendliche durchschnittlich 68 Mal an einem Wochentag, den sie im Ausgang verbringen, Tabakwerbung ausgesetzt sind.



Die Jungen sind die primäre Zielgruppe der Tabakindustrie.

Wirksamer Schutz mit der Initiative «Kinder ohne Tabak»

Tabakwerbung zielt offensichtlich darauf ab junge Menschen zum Rauchen zu bewegen. Mit der Initiative soll – im Gegensatz zum vorgeschlagenen Tabakprodukte-Gesetz – die Werbung auch dort verboten werden, wo sich die Jugendlichen bewegen: Also auch an Festivals, im Internet und in den sozialen Medien.

Lungenliga Thurgau
Bahnhofstrasse 15
8570 Weinfelden
www.lungenliga-tg.ch

Abstimmung «Kinder ohne Tabak» vom 13. Februar

Wir sind uns einig: Kinder sollen nicht rauchen. Doch die Mehrheit der Raucher:innen beginnt bereits als Minderjährige damit. Weil die