

mind-balance

## nehmen mit Coaching und Hypnose

„Jahr wollen wir abnehmen, wir streessen uns so sehr, dann spätestens Ende Januar einen missglückten Buch auf unserem Konto zu suchen.“



Viviane Gerzner

Nicht mit irgendeiner Crash- bei der nach einem kleinen DEINE individuelle, richtige Lösung, so dass du wieder auf deinen Kinder hören kannst und nicht aus Langeweile oder Selbstbestraf- essen musst. Ich unterstütze auf deinem Weg zur Schlank-

heit, Lebensfreude und Selbstliebe. Bei Fragen helfe ich dir gerne persönlich weiter die gleiche oder sogar eine höhere Zahl auf der Waage steht. Mit Hilfe von Coaching und Hypnose erarbeiten wir gemeinsam eine Lösung, die dich wieder in die gesuchte Gewichtsklasse bringt.

**soul-mind-balance**  
**Viviane Gerzner**  
**Bahnhofstrasse 33**  
**8553 Mettendorf**  
**Tel. 079 236 31 59**

Lungenliga Thurgau

## Die Lungen unserer Kinder schützen

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

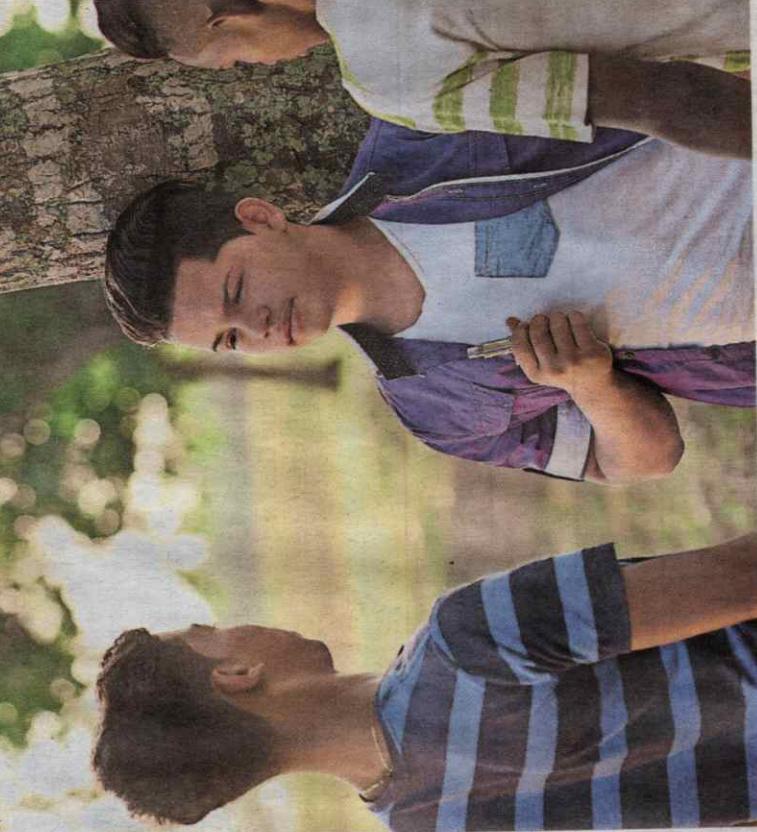
Das hat gravierende Auswirkungen auf die Entwicklung ihrer Lungen und ihrer Gesundheit. Eine wirksame Massnahme bietet die Initiative «Kinder ohne Tabak», welche die Werbung dort verbietet will, wo sich die Jungen bewegen und aufhalten.

**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.

## foabend zur YogalehrerInnen-Ausbildung

**Was bietet unsere, der Yoga Alliance zertifizierte Yogalehrerausbildung?** Unterscheidet sie von anderen Ausbildungen?



Zvg

Die Jungen sind die primäre Zielgruppe der Tabakindustrie.

**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. Welche

### In den jungen Jahren wird man zum Rauchenden

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

