



Gesundes Frühstück mit Vortrag

«Entgiften» Wieso – was – wie?

Samstag, 7. März 2026

9.00 Uhr, Gemeindesaal Ruggell

Herzliche Einladung

Was steckt wirklich hinter dem Thema «Entgiften»? Erfahre, wie unser Körper täglich selbst für die Reinigung sorgt und wie wir ihn durch Ernährung und bewusste Gewohnheiten dabei unterstützen können – genussvoll, ohne Druck und mit Blick auf langfristiges Wohlbefinden. Diesen spannenden Vortrag hält

Jeanette Näscher-Oehri, Integrative Ernährungsberaterin.

Ort	Gemeindesaal Ruggell
Datum	Samstag, 7. März
Zeit	9.00 Uhr
Kosten	CHF 15 pro erwachsene Person
Vortrag	Jeanette Näscher-Oehri

Wir bitten um Anmeldung bis spätestens **Dienstag, 3. März 2026** an:

Gemeinde Ruggell

Poststrasse 1, 9491 Ruggell

Telefon: +423 377 49 20

E-Mail: info@ruggell.li

Auf eure Teilnahme freut sich die Gesundheitskommission
Ruggell-Gamprin-Schellenberg.