



**SENIOREN
für SENIOREN**
Möhlin

DIE SCHMERZVERSTEHER

Öffentliche Veranstaltung

REFERAT “BEWEGLICH BLEIBEN IM ALTER - URSACHEN VON SCHMERZEN VERSTEHEN”

**Mittwoch, 16. Sept. 2026, 14:00 Uhr, Schulhaus Storebode,
SteinliAula, Sportplatzweg 8, Möhlin**

Referenten:

**Andrea Zulauf, Die Schmerzverstehrer, Möhlin und
Sandro S. Aeschbach, Die Schmerzverstehrer, Möhlin**



Andrea Zulauf
Inhaberin & Geschäftsleitung,
PSYCH-K® Ausbilderin, Dipl.
Naturheilpraktikerin,
Berufsmasseurin



Sandro S. Aeschbach
Inhaber & Geschäftsleitung,
DORN- & MST-Therapeut,
PSYCH-K® Begleiter, Dipl.
Ausbilder FA

Zum Inhalt: Es wird beleuchtet, wie Schmerzen im Alter häufiger dort auftreten, wo wir sie nicht sofort vermuten, und welche Rolle Fehlstellungen im Becken, in der Wirbelsäule und in den Gelenken dabei spielen. Anhand verständlicher Beispiele wird erklärt, warum regelmässige Bewegung wichtig ist und wie Ernährung, der Umgang mit Medikamenten, Stress sowie Ängste und Nährstoffmängel das Schmerzerleben beeinflussen können. Man erhält konkrete Hinweise, wie man selbst aktiv werden kann, um Beschwerden gezielt

zu lindern und ihre Lebensqualität zu erhalten – von einfachen Alltagsstrategien über sinnvolle Bewegungsrhythmen bis hin zu praktischen Ernährungstipps.

Hinweis: Die Veranstaltung ist gratis. Eine Kollekte ist erwünscht. Nach dem Referat wird Kaffee und Kuchen offeriert.

Wir freuen uns auf Dich!

www.sfs-moehlin.ch



**Anmeldung bis
13. September 2026**

**via Webseite oder
Anmeldetalon. Postadresse:
Pia Lindemann, Hauptstr. 18,
4313 Möhlin**

