

Der **VBS** VERBAND DES BÜNDNER STAATSPERSONALS
FEDERAZIUN DAL PERSONAL DAL CHANTUN GRISCHUN
ASSOCIAZIONE DEL PERSONALE STATALE DEI GRIGIONI
lädt ein zur Veranstaltung

SO HALTEN WIR UNSER GEHIRN FIT UND GESUND

Mentale Fitness ist trainierbar. In dieser **interaktiven Veranstaltung** erhalten Sie praxisnahe und wissenschaftlich fundierte Impulse, wie Sie Ihre mentale Leistungsfähigkeit stärken, Ihre Konzentration fördern und Ihr Wohlbefinden im Alltag nachhaltig unterstützen können.



Referentin: Hanna Üffing
M.Sc. Psychologie,
Projektleiterin bei Hirncoach AG

Im Fokus stehen:

- mentale Leistungsfähigkeit und Fokus
- alltagstaugliche Übungen und Strategien
- neurowissenschaftlich fundierte Impulse zur Hirngesundheit

DONNERSTAG, 12. NOVEMBER 2026
18:00 UHR - CA. 19:30 UHR
ORT: RIGAHAUS IN CHUR

Anschliessend laden wir zu einem kleinen Apéro ein.

Wir freuen uns auf deine Teilnahme und Anmeldung unter: info@vbsgr.ch

Anmeldefrist: Mittwoch, 5. November 2026

