



BIOGENA



# NANA, LISA'

& DIE STARKEN FRAUEN

SICHER  
DIR JETZT  
DEIN GRATIS  
TICKET!

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN FÜR JEDE FRAU



# Susanne „Nana“ Bernegger-Flintsch

**Expertin für ganzheitliche  
Gesundheit & Lebensqualität**



Nana ist Gesundheitsmentorin aus Leidenschaft und begleitet Frauen dabei, ein Leben voller Energie und Vitalität zu führen. Mit ihrem klaren Blick auf das große Ganze und ihrer einfühlsamen Art schafft sie es, komplexe Gesundheitsthemen einfach und motivierend zu vermitteln. Ihr Ansatz vereint Wissen, Achtsamkeit und praktische Umsetzung, um Frauen in allen Lebensphasen zu unterstützen.

„

DIE BESTEN ANTWORTEN FÜR UNSERE GESUNDHEIT FINDEN WIR IN UNS SELBST – UND IN KLEINEN, BEWUSSTEN SCHRITTEN, DIE WIR TÄGLICH GEHEN.

# Lisa Ressi

**Expertin für Mikronährstoffversorgung  
& Gesundheitswissenschaftlerin**



Lisa Ressi ist Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin mit einem Masterabschluss in Gesundheitswissenschaften und über 20 Jahren Erfahrung im Bereich Mikronährstoffe. Ihre Leidenschaft gilt der gezielten Gesundheitsförderung durch Mikronährstoffe – ein Wissen, das sie in Vorträgen, Seminaren und Podcasts praxisnah und verständlich vermittelt.

„

MIKRONÄHRSTOFFE SIND KLEINE HELFER MIT GROSSER WIRKUNG – FÜR EIN GESUNDES UND AKTIVES LEBEN.



# Julia Hoffmann

Gesundheitsbotschafterin &  
Wegbereiterin für Wohlbefinden



**„** DEN MUTIGEN  
UND FLEISSIGEN  
GEHÖRT DIE WELT.

Mit über neun Jahren Erfahrung in der BIOGENA GROUP und voller Leidenschaft als COO (Chief Operating Officer) im Management Board liebt Julia die Verbindung von Wissen, Kommunikation und Innovation im Daily Business. Sie ist verantwortlich für die Bereiche Wissenschaft, Marketing & Kommunikation, HR, Recht und Verwaltung sowie die BIOGENA PLAZAS – die Day Spas für Longevity – und BIOGENA AESTHETICS. Julia lebt die BIOGENA-Begegnungsqualität von „innen nach außen“. Ihr besonderes Interesse gilt der Longevity – der

Wissenschaft eines gesunden und langen Lebens. Als 36-jährige Bonusmama zeigt sie zudem, wie Work-Life-Integration im Top-Management erfolgreich gelingen kann und steht hinter der langfristig ausgerichteten People-Planet-Profit-Strategie der BIOGENA GROUP. Julia möchte als bewusste Stimme für Female Leadership insbesondere Frauen dazu inspirieren, selbstbewusst und mutig ihren Weg zu gehen. Ihr persönliches Motto: „Den Mutigen und Fleißigen gehört die Welt.“ Vorsicht – Begeisterung steckt an!

## EIN ABEND FÜR DICH. EIN SCHRITT FÜR DEINE GESUNDHEIT.

### HERZLICH WILLKOMMEN

Willkommen zu einer besonderen Reise für Frauen, die sich selbst etwas Gutes tun möchten. Die Vortragsreihe „Nana, Lisa und die starken Frauen“ schafft Raum für Inspiration, Wissen und neue Impulse. Wir begleiten dich auf dem Weg zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität – mit fundierten Informationen, praxisnahen Tipps und konkreten Strategien für Frauen, die Körper und Geist stärken, Balance finden und ihre Gesundheit aktiv in die Hand nehmen möchten. Lass dich inspirieren, werde aktiv und erleb Abende voller Wissen, Austausch und Motivation.



# Termine & Themen

Donnerstag, 28. Mai

## STRESS IM GRIFF

Gesunde Balance: Schilddrüse  
& Nebenniere stärken



Dienstag, 24. Februar

## NEUE ENERGIE VON INNEN

Gesunde Mitte: Leber &  
Bauchspeicheldrüse stärken



Mittwoch, 07. Oktober

## MEHR WOHLBEFINDEN IM ALLTAG

Gesunde Basis: Darmgesundheit  
mit Bauchgefühl



### Programmablauf

- 18.00 Uhr** Ankommen und optionale Führung durch die BIOGENA GOOD HEALTH WORLD. Erleb Sie exklusive Einblicke in die Vision, Werte und Produktionsprozesse von BIOGENA.
- 18.30 Uhr** Beginn des Vortrags, informative und praxisnahe Vorträge zu wechselnden Themen
- 19.30 Uhr** Frage- und Antwortrunde, deine Fragen stehen im Fokus
- 19.45 Uhr** Networking & Ausklang bei BIOGENA-Drinks

### Preis

Die Vorträge sind **kostenlos**.  
Begrenztes Kartenkontingent!

### Plätze

Maximal **60 Personen** pro Abend

**SICHER  
DIR JETZT  
DEIN GRATIS  
TICKET!**

### Ticketbuchung



**Scann den QR-Code:**

Nutz dein Ihr Smartphone, um den nebenstehenden QR-Code zu scannen. Er führt dich direkt zur Ticketbuchung.



# Stress im Griff

**Gesunde Mitte: Leber & Bauchspeicheldrüse stärken**

Leber und Bauchspeicheldrüse sind zentrale Organe unseres Stoffwechsels. Nana Bernegger-Flintsch und Lisa Ressi zeigen in diesem humorvoll und verständlich gestalteten Vortrag, wie Ernährung, Fasten, und Mikronährstoffe gezielt zur Gesundheit dieser Organe beitragen können – praxisnah und alltagstauglich.

ENTLASTE DEINEN STOFFWECHSEL – UND UNTERSTÜTZ LEBER UND BAUCHSPEICHELDRÜSE FÜR MEHR LEICHTIGKEIT, ENERGIE UND BALANCE IM ALLTAG.

Dienstag, 24. Februar, 18.30 Uhr

BIOGENA GOOD HEALTH WORLD, Koppl

# Neue Energie von innen

**Gesunde Balance: Schilddrüse & Nebenniere stärken**

Schilddrüse und Nebenniere spielen eine zentrale Rolle für Energie, Stressregulation und hormonelles Gleichgewicht. Wie Ernährung, Mikronährstoffe und Pausen diese Organe gezielt unterstützen können, zeigen Nana Bernegger-Flintsch und Lisa Ressi auf ihre bekannt humorvolle und praxisnahe Art.

SCHAFF BALANCE IN DEINEM LEBEN – FÜR ERHOLSAMEN SCHLAF UND MEHR ENERGIE IM FRÜHLING.

Donnerstag, 28. Mai, 18.30 Uhr

BIOGENA GOOD HEALTH WORLD, Koppl





## Mehr Wohlbefinden im Alltag

### Gesunde Basis: Darmgesundheit mit Bauchgefühl

Der Darm ist zu weit mehr zuständig als nur die Verdauung – er beeinflusst Wohlbefinden, Immunsystem und sogar die Stimmung. Wie wir unsere Darmgesundheit unterstützen können, zeigen Nana Bernegger-Flintsch und Lisa Ressi auf ihre bekannt humorvolle und verständliche Art – mit vielen alltagstauglichen Impulsen für ein gutes Bauchgefühl.

BRING DEINEN DARM IN  
BALANCE – UND SPÜR,  
WIE DEIN WOHLBEFINDEN,  
DEINE ABWEHRKRÄFTE  
UND DEIN BAUCHGEFÜHL  
WIEDER LEICHTER WERDEN.

**Mittwoch, 7. Oktober, 18.30 Uhr**

**BIOGENA GOOD HEALTH WORLD, Koppl**

## EIN ABEND FÜR DICH. EIN SCHRITT ZU MEHR WOHLBE- FINDEN.

Jede Veränderung beginnt mit einem ersten Schritt. Die Vortragsreihe „Nana, Lisa und die starken Frauen“ bietet dir die Möglichkeit, dich selbst in den Mittelpunkt zu stellen und neue Wege für deine Gesundheit und Lebensfreude zu entdecken. Lass dich von Wissen, Inspiration und praktischen Impulsen bereichern – Schritt für Schritt. Gemeinsam schaffen wir Raum für Balance, Wohlbefinden und neue Energie in deinem Alltag. Wir freuen uns darauf, dich bei den Vorträgen zu begrüßen und gemeinsam zu wachsen – für ein starkes, gesundes Leben voller Lebensqualität.



**JETZT  
GRATIS TICKET  
BUCHEN!**



**Sicher dir jetzt deinen kostenlosen Platz!**

Scann den QR-Code oder besuch direkt:  
[www.tickettailor.com/events/nanasevents](http://www.tickettailor.com/events/nanasevents)