



Blue Zones

Eintritt frei

Rezepte zu einem erfüllten und langen Leben
mit Ralph Wäspi

20. Oktober 2026, 19.30 Uhr



Blue Zones

Was wir von den gesündesten Regionen der Welt lernen können. Warum werden Menschen in manchen Regionen der Welt besonders alt – und bleiben dabei bis ins hohe Alter gesund und aktiv? Die Antwort liegt in den sogenannten Blue Zones.

Erfahren Sie:

- Was Blue Zones sind und wo sie zu finden sind
- Welche Gewohnheiten ein langes, gesundes Leben fördern
- Wie Sie diese Erkenntnisse einfach im Alltag umsetzen können

Lassen Sie sich von den langlebigen Menschen der Welt inspirieren – schon kleine Veränderungen können eine grosse Wirkung entfalten.

Sie sind herzlich willkommen!

WANN

20. Oktober 2026, 19.30 Uhr

WO

Begegnungszentrum Schaffhausen
Stüdliackerstrasse 18,
8207 Schaffhausen

Eintritt frei



Ralph Wäspi

ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder. Nach einer handwerklichen Ausbildung hat er Theologie studiert und danach berufsbegleitend weitere Ausbildungen absolviert. In seiner langen Tätigkeit als Seelsorger ist er immer wieder den Faktoren für Longevity begegnet.