

# SO BLEIBEN SIE WIDERSTANDSFÄHIG

Ein ganzheitlicher Ansatz für  
Prävention, Selbstfürsorge und  
innere Kraftquellen



Folgende Themen werden in diesem Seminar behandelt:

- Den Anforderungen des Lebens gewachsen sein
- Veränderungen und Belastungen gelassen angehen
- Auswirkungen der heutigen Lebensweise auf unseren Körper kennen und wie wir damit umgehen können
- Wohlbefinden steigern, Körper stärken und Funktionalität erhalten
- Theoretische Grundlagen zum Säure-Basen-Haushalt
- Die Einflüsse unserer Ernährungsgewohnheiten und auf was wir achten sollten
- Gesundheitsgewohnheiten anpassen und Ihre Widerstandsfähigkeit stärken
- Mentale Stärke – Kraft des Körpers

Ihr neues Wissen wird durch Vorträge, Diskussionen sowie mit mentalen und körperlichen Übungen vermittelt. Die im Seminar erlernten Inhalte und Übungen sind sofort in den Alltag umsetzbar.

## Wer

---

Emanuela Wyss-Berghella, dipl. systemischer Gesundheits Coach & Resilienz Trainerin, Praxis Vita Sana, [www.praxis-vita-sana.ch](http://www.praxis-vita-sana.ch)

Zielpublikum:

Das Seminar eignet sich für jeden Menschen, der etwas über das Thema erfahren möchte und seinen Körper gezielter und bewusster steuern will.

## Wann

---

Samstag, 25. April 2026, 9 bis 16.30 Uhr

Anmeldung bis 14 Tage vor Seminarbeginn bei Emanuela Wyss-Berghella

## Wie viel

---

Kurs CHF 187 (inkl. Kursunterlagen)

Mittagessen zusätzlich CHF 23

Mindestens 6, maximal 12 Teilnehmende