

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

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