



SO WIRD IHR KÖRPER WIDERSTANDSFÄHIG

Ein ganzheitlicher Ansatz zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung



WAS Eintägiger Kurs zu mehr Leistungsfähigkeit und mehr Vitalität

WER Emanuela Wyss-Berghella

WANN Samstag, 16. August 2025, 9 Uhr bis 17 Uhr

WO Kloster Ilanz, Klosterweg 16, 7130 Ilanz
T +41 (0)81 926 95 40, www.hausderbegegnung.ch

SO WIRD IHR KÖRPER WIDERSTANDSFÄHIG

Ein ganzheitlicher Ansatz zur Stressbewältigung & Gesundheitsförderung



WAS

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 erhöhen, Körper stärken und Funktionalität aufrecht 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 GesundheitsCoach & ResilienzTrainerin, 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, 16. August 2025, 9 Uhr bis 17 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Seminarbeginn

WIEVIEL

Kurs CHF 287, inklusive Dokumentation
Mittagessen zusätzlich CHF 20
Mindestens 6, maximal 12 Teilnehmende