



Gesundheit beginnt im Kopf

Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die Hand & verstehen Sie die Zeichen Ihres Körpers

Der Mensch beschäftigt sich schon sehr lange mit dem Thema „Gesundheit“. Viele Fragen bleiben oft unbeantwortet. Wie können wir unsere Gesundheit erhalten und woher kommen Krankheiten? Warum durchstehen manche Menschen Schicksalsschläge und Krisen, während andere daran zerbrechen?

Freuen Sie sich auf interessante und kurzweilige Themen,
denn Sie

... erhalten verständliche Einblicke in die Funktionen Ihres Körpers.

... nehmen einen Strauß voll wertvoller und neuer Erkenntnisse für sich und Ihre Familie mit.

... gehen am Ende mit wirklich praktisch umsetzbaren Maßnahmen und Methoden nach Hause.

„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“ *Voltaire*

Inhalte

- Die Wurzeln der Gesundheit - was erhält uns gesund und was macht uns krank?
- Wie kommen Krankheiten (Symptome) zustande? Was sagen mir meine Symptome?
- So werden Sie widerstandsfähig und aktivieren Ihr Immunsystem (u.a. Corona und seine Folgen)
- Das Phänomen „Stress“ – die Biologie dahinter und Ihre persönlichen Stressverursacher
- Wann ist Ihr Leben ausgeglichen? Work-Life-Balance
- Lachen ist die beste Medizin: Mit Humor zu neuem gesundem Verhalten
- Wie Gedanken, Sprache und Emotionen unsere Gesundheit beeinflussen
- Selbstführung & Selbstverantwortung - Ihr Weg zur Gesundheit und zum persönlichen Glück
- Ihr persönlicher Gesundheits-Guide

Zeitbedarf als Online Seminar

Ein-Tages-Seminar aufgeteilt in:

2 x ½ Tag (je 4 U-Stunden) oder

3 x 1/3 Tag (je 2 Zeit-Stunden) oder

4 x ¼ Tag (je 2 U-Stunden)

Anwendungsphase (Transfer & Nachhaltigkeit) zwischen den Terminen