

# Berghella Body Resilienz®

## So wird Ihr Körper widerstandsfähig

*Eintägiger Kurs zu mehr Leistungsfähigkeit und mehr Vitalität*

2017/10

### Dozentin



Emanuela Wyss-Berghella

Ist eine Experte auf den Gebieten Körperstatik, Wirbelsäulentherapie und Einfluss von Stress auf den Körper. Sie führt seit 2002 ihre Privatpraxis Vita Sana in Weggis bei Luzern und unterrichtet an Fachschulen.

Als diplomierte Kauffrau und diplomierte Marketingfachfrau weiss sie was es heisst jahrelang in einem stressigen Job für namhafte internationale Unternehmen tätig zu sein und welche Folgen dies für den Körper hat.

Gerade die spannende Kombination aus der Erfahrung in Messe- und Eventmanagement, die therapeutische Tätigkeit und die langjährige Assistenz bei den Seminaren von Prof. Dr. Peter Warschawski macht Emanuela Wyss-Berghella einzigartig.

Frau Wyss-Berghella vermittelt ihr Wissen und ihre Erfahrung aus Leidenschaft und möchte dort ansetzen wo man sich fragt: „**Was kann ich für meinen Körper tun, damit er mich meine Arbeit und Tätigkeiten einwandfrei tun lässt?**“

Vita Sana Consulting  
Emanuela Wyss-Berghella  
Röhrlistrasse 3  
CH-6353 Weggis bei Luzern

Tel. +41-41-390 08 18  
www.praxis-vita-sana.ch  
kontakt@praxis-vita-sana.ch

## Ein ganzheitlicher Ansatz zur Stressbewältigung & Gesundheitsprävention

### Themenschwerpunkte

Das Seminar Berghella Body Resilienz® So wird Ihr Körper widerstandsfähig, behandelt die folgenden thematischen Schwerpunkte:

- 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 aufrechterhalten
- 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

### Ihre Bereicherung aus diesem Seminar

- Sie erhalten viele praktische Hinweise und Tipps wie Sie Ihre Widerstandsfähigkeit aufbauen und sich vitaler fühlen
- Sie lernen effiziente Techniken kennen, die einfach in den Tagesablauf integriert werden können, um die Körperhaltung und Körperstatik aktiv zu unterstützen
- Sie wissen, auf was Sie achten müssen, damit Sie morgen genau so leistungsfähig sind wie heute
- Sie erweitern Ihre Kenntnisse, wie Sie Stress abbauen können
- Sie steigern Ihre mentale Kraft und gewinnen Klarheit über den Einfluss von Wille und die Wirkung von Disziplin
- Sie lernen Ihren Körper bewusst zu entspannen und fördern Ihre Gesundheit und Regeneration

### Teilnehmer

Das Seminar eignet sich für jeden Menschen, der etwas über das Thema erfahren möchte und seinen Körper gezielter und bewusster steuern will. Vor allem für alle, die häufig Drucksituationen ausgesetzt sind und lernen wollen gelassener, gestärkt und diszipliniert mit beruflichen und privaten Situationen umzugehen.

Die Gruppe ist begrenzt auf 12 Teilnehmer, um ein Höchstmass an individuellem Training zu gewährleisten.

### Arbeitsmethode

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

### Seminardaten

siehe Webseite