



Über die Gesundheit

Dr.med. Michaela Trnka

Wir alle wollen gesund bleiben und uns wohl fühlen. Doch was ist Gesundheit eigentlich? Kann man sich wohlfühlen, auch wenn man körperliche Leiden hat? Wie erhält man sich gesund und beugt Krankheiten vor? Kann man körperlich Beschwerden auch als unbewusste Botschaften verstehen? Welche Rolle

spielt Stress und wie können Belastungen unsere Energie beeinflussen?

Es gibt viele grundlegende Fragen zum Thema Gesundheit. Dieses interaktive WEGWEISE Workshop möchte über die wichtigsten Zusammenhänge unseres Daseins auf allen Ebenen informieren und aufklären. Durch praktische Beispiele und einfache Übungen sollen die Teilnehmer motiviert werden, den momentanen Gesundheitszustand zu erkennen und als Wegweiser zum ganzheitlichen Wohlbefinden zu verstehen

Aus dem Inhalt

- ⊙ Gesundheit – was ist das eigentlich?
- ⊙ Leiden – warum werden wir eigentlich krank?
- ⊙ Prävention – kann man Erkrankungen vorbeugen?
- ⊙ ☺ / ☹ – die Körpersprache verstehen lernen
- ⊙ Erschöpfung - Stress, Energie und Gesundheit
- ⊙ Gewohnheiten - Kleine Sünden, große Wirkung
- ⊙ Veränderung - Der erste Schritt zählt

Aktuelle [Termine und Details](#)

W: www.wegweise.com
T: 01-368 0380
E: office@wegweise.com

Über die Vortragende

Dr. med. Michaela Trnka ist Ganzheitsmedizinerin, mit einem besonderen Schwerpunkt auf Stressmedizin. Ihr Anliegen ist es in spannenden und leicht verständlichen Vorträgen, Workshops oder Seminaren, Menschen die komplexen Zusammenhänge zwischen Stressbelastung und Gesundheit bewusst zu machen und praktische, leicht umsetzbare Ansätze zur ursächlichen Lösung zu vermitteln.

