

RESILIENZ stärken in der Corona-Krise

**Stärken Sie sich und Ihre
Widerstandskraft, gerade jetzt in
Zeiten von Isolation, Quarantäne und
Virusangst.**

Wir kennen zwar keine Mittel gegen Corona, aber unser Körper kann Abwehrstoffe bilden, wenn wir ihn stärken.

Dies erreichen wir durch gesunde Ernährung, Bewegung und viel frischer Luft, aber auch indem wir uns psychisch aufbauen.

Körper und Geist sind eine Einheit und wir können uns auf beiden Ebenen kräftigen.

Wenn wir die Abstandsregeln einhalten und zu Hause bleiben, können wir die Zeit und Energie nutzen, um uns psychisch mit Hilfe der Resilienz-Faktoren widerstandsfähiger zu machen. **Dazu bieten wir Ihnen folgende Hilfestellung:**



Terminanfrage für ein Erstgespräch unter
079 347 35 35 oder info@resilienz-atelier.ch

Damit wir körperlich und geistig gesund bleiben