

Engadin Gesundheitstage, 8.-11. Nov. 2023

Ihr Programm:

Sie reisen am Mittwoch an. Am Nachmittag starten die Module. Für die praktischen Lektionen nehmen Sie bitte bequeme Trainingsbekleidung mit. Turn- oder Freizeitschuhe werden für das Belastungs-EKG (auf einem Stand-Velo) empfohlen.

Wir starten mit thematischen Einführungen (Referate, Vorträge) zu den Themen. Sie können anschliessend auswählen, welche persönlichen Checks Sie machen und welche praktischen Lektionen sie besuchen möchten. Darauf basierend erstellen wir für Sie vor Ort einen individuellen Terminplan.

Folgende Module haben wir für Sie im Angebot:

Resilienz-Modul

- Vortrag «Burnout ist nicht nur Kopfsache», «Die grosse Kraft der Mikronährstoffe», «So beeinflusse ich die Stresshormone».
- Persönliche Beratungen nach Bedarf.
- Workshop: Die Kraft des Atems erleben. Theorie und praktische Übungen.
- Praktische Lektion: Kundalini-Yoga.
- Barfuss-Workshop: Auf dem Barfuss-Pfad die Organe aktivieren.
- Vortrag: «Können wir uns gesund denken?»

Muskel-Modul

- Vortrag: «Die Bedeutung des Bewegungsapparates». Warum es so wichtig ist, Dysbalancen frühzeitig zu beheben.
- Behandlung: Verspannungen lösen und Schmerzen lindern mit Stosswellen und Magnettherapie.
- Praktische Lektion: So hilft Ihnen Liebscher&Bracht jeden Tag zu Hause.

Gefäss-Modul

- Referat: «Kranke Venen sieht man nicht». «So bleiben Ihre Beine gesund.»
- Gefäss-Check nach der ABI-Methode: So elastisch sind Ihre Gefässe.
- Ultraschall-Untersuchung: Wie durchlässig sind Ihre Venen? Wie gut arbeiten Ihre Venenklappen?

TCM-Modul

- Vortrag: So werden Sie 100 Jahre alt ohne sich erschöpft zu fühlen. Das kann die TCM.
- Praktische Lektion: Hilfreiche Notfall-Übungen für zwischendurch.

Herz-Modul

- Vortrag: Das Herz richtig verstehen.
- Herz-Check mit Ultraschall: Wie ist der Zustand Ihres Herzens? Schlägt Ihr Herz im richtigen Takt?
- Belastungs-EKG.
- 24-Stunden-Blutdruck-Messung
- Messung Lipid- und Ihr Blutzucker-Profil

(Programmänderungen vorbehalten)