



Achtest du auf einen **gesunden Lebensstil**?

Ja

Nein

Wie schön, dass du bereits achtsam mit deiner Gesundheit umgehst – ein kleiner Schritt, der zeigt, dass dir dein Wohlbefinden am Herzen liegt.

Der nächste Schritt ist, tiefer in das Feld ganzheitlicher Gesundheit einzutauchen, das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele zu verstehen und zu leben ...

Wusstest du, dass ein Grossteil der Volkskrankheiten massgeblich von unserem Lebensstil beeinflusst werden – im Positiven wie im Negativen?

Die gute Nachricht: Du hast es selbst in der Hand! Übernimm Verantwortung für deine Gesundheit, denn: deine täglichen Entscheidungen machen den Unterschied.

Empfehlung: Ernährungsberatung

Ja

Du willst wissen, wie der menschliche Körper funktioniert, welche Nährstoffe er dafür braucht und wie du deine Ernährung optimieren kannst?

Nein

Gesunde Ernährung

Wonach sehnst du dich aktuell am meisten?

Mehr Energie im Alltag

Wird dein Alltag überwiegend von Stress, Druck & innere Unruhe belastet?

Nein

Empfehlung: Ernährungsberatung

Hormonbalance (als Frau)

Du bist von PMS und Menstruationsbeschwerden betroffen, befindest dich in den Wechseljahren und/oder möchtest den weiblichen Körper (endlich) besser verstehen?

Nein

Du möchtest einen positiven Umgang mit herausfordernden Alltagssituation erlernen, an mentaler Stärke gewinnen und dich selbst besser kennenlernen?

Nein

Ja

Empfehlung: Frauengesundheit

Ja

Empfehlung: Mentale Gesundheit

Weiter geht's

Ganzheitliche Ernährungsberatung

- Den menschlichen Körper verstehen – z. B. Organe, Stoffwechsel
- Nährstoffwissen – z. B. Makro- & Mikronährstoffe, sek. Pflanzenstoffe
- Lebensmittel & -intoleranzen besser kennenlernen – z. B. verarbeitete Industrienahrung, Gluten-unverträglichkeit
- Ernährung individuell optimieren

Ganzheitliche mentale Gesundheit

- Positive Emotionen & Charakterstärken leben
- Stressfrei kommunizieren
- Ziele achtsam und nachhaltig erreichen
- Sinn und Bedeutsamkeit im Kleinen entdecken
- Mentale Gesundheit ganzheitlich fördern – Bewegung, Entspannung, Ernährung, Naturheilkunde

Ganzheitliche Frauengesundheit

- Zyklus- & Hormonwissen
- Menstruationbeschwerden vorbeugen/lindern – z. B. PMS, schwache/starke Regelblutungen
- Spezifische Frauenkrankheiten ganzheitlich unterstützen – z. B. PCOS, Endometriose
- Weibliche Lebensphasen nachhaltig begleiten – z. B. Schwangerschaft, Wechseljahre

Du interessierst dich für mehrere Bereiche – Ernährung, mentale Gesundheit und/oder Frauengesundheit?

Keine Sorge, damit bist du nicht allein! Viele unserer Studierenden starten mit einer Ausbildung und entscheiden sich später, ihr Wissen in weiteren Bereichen zu vertiefen. **Unsere Empfehlung:** Vertrau bei der Wahl auf dein Herz und deine Intuition. Sie zeigen dir, wo dein stärkstes Interesse und deine grösste Motivation momentan liegen.

Wichtig zu wissen: Jede unserer Ausbildungen steht für sich und vermittelt fundiertes, praxisnahes Wissen. Gleichzeitig lassen sich alle drei Ausrichtungen wunderbar miteinander verbinden. Auf diese Weise kannst du dein Wohlbefinden – und das deiner Mitmenschen – auf deiner Reise um die ganzheitliche Gesundheitswelt noch umfassender stärken.