



NEW

LEBENSKUNST 55+

ERHOLUNG. GENUSS. LEBENSFREUDE.

Diese Lebensphase eröffnet neue Freiheiten. Zeit für Dich, für Gesundheit, Genuss und all das, was bisher vielleicht zu kurz gekommen ist. Doch wo anfangen, wenn die Möglichkeiten beinahe grenzenlos erscheinen?

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



ENERGIE & LEBENSFREUDE



Wie möchtest du Deine nächste Lebensphase gestalten?

Lebenskunst 55+ gibt Dir Orientierung, Inspiration und Raum, um herauszufinden, was Dich stärkt, nährt und zufrieden macht.

Es geht um: Ernährung, Gewicht, Sinn, Selbstbestimmung, gesunden Schlaf, Freude, Wohlbefinden, Freiheit, Hormone und um ein genussvolles, vitales, erfülltes Leben.

TCM und Ayurveda liefern wertvolles Wissen und praktische Impulse rund um acht Lebensbereiche wie Ernährung, Bewegung, Schlaf, Beziehungen, Sinn etc., die deine Gesundheit und Lebensqualität langfristig prägen.

Vier Seminarartage für Dich und Dein Wohlbefinden. In einer Gruppe von Gleichgesinnten, in der wir gemeinsam lernen und uns natürlich auch kulinarisch verwöhnen lassen.

 Winterthur

 Februar – November 2027 (4 Tage)

 Mittagessen, Getränke, Obst, Unterlagen & Goody Bag inklusive





LEBENSKUNST 55+



MIT VITALITÄT UND SINN
DURCHS LEBEN GEHEN
EIN LEBEN LANG



MEHR ENERGIE. MEHR BALANCE. MEHR LEBENSFREUDE.

Die Seminarreihe «TCM meets Ayurveda» zeigt Dir, wie Du Deine Gesundheit aktiv gestalten kannst. Mit den acht Säulen **Ernährung, Bewegung, Schlaf, Raum, Beziehungen, Sinn, Balance und Prävention** erhältst Du wertvolle Impulse für ein vitales und erfülltes Leben.

Vier inspirierende Seminartage
voller Wissen, Genuss und praktischer Tipps,
verständlich, alltagstauglich und sofort umsetzbar.

Samstag, 20.02.2027 **Basisseminar - Wahrnehmen**

Natürlich gesund leben.
Dein persönlicher Weg zu mehr Vitalität.
Gesundheit beginnt nicht mit Verzicht, sondern mit
dem Verständnis für den eigenen Körper.

Samstag, 29.05.2027
Aufbauseminar 1 - Ernährung
Genuss, der stärkt: Essen als Quelle von Energie und
Lebensfreude. Das Potenzial der Ernährung finden.

Samstag, 28.08.2027
Aufbauseminar 2 - Regeneration
In Balance kommen – Kraft schöpfen statt Energie
verlieren. Schlaf, Bewegung und Regeneration neu
entdecken.

Samstag, 20.11.2027
Aufbauseminar 3 - Entfaltung
Lebensfreude, die bleibt.
Beziehungen vertiefen, Sinn entdecken und Zukunft
bewusst gestalten.

Details:
Zum hinteren Hecht, Raum SCHÜÜR,
Tösstalstrasse 2, Winterthur
10 00 Uhr bis 16 00 Uhr

Komplette Seminarreihe (4 Seminartage): CHF 820
Einzelne Seminartage: CHF 220
Inkl. umfassende Unterlagen, Apéro, Mittagessen,
Getränke, Obst und Goody Bag

