

Ein gesundes Gehirn
ist Gold wert



Gehirnzentriertes
Gesundheitscoaching

Es gibt gute Gründe, sich beim Gesundheitscoaching auf das Gehirn zu konzentrieren. Wer sein Gehirn optimal vor Hirnschlag und degenerativen Erkrankungen schützt, sorgt gleichzeitig für die Gesundheit der übrigen Organe. Die Gesundheit des Gehirns hat darüber hinaus psychische und soziale Aspekte, die entscheidenden Einfluss auf Wohlbefinden und Zufriedenheit im Leben nehmen. Das Gehirn ist das einzige Organ, dessen Nutzung weitgehend erlernt werden muss. Es geht dabei nicht nur um Spracherwerb und kognitive Fähigkeiten wie Rechnen und Schreiben. Auch das Zusammenleben mit den Mitmenschen will gelernt sein. Anspruchsvoll ist auch das Zurechtfinden in einer Welt, die sich rasch verändert.



Das gehirnzentrierte Gesundheitscoaching zeigt auf, wie Sie Ihr Gehirn optimal vor Erkrankungen schützen und vermittelt eine Gebrauchsanleitung für das wunderbare Organ, das mit gegen 100 Milliarden Nervenzellen gleichzeitig unzählige Aufgaben wahrnimmt.

Die wichtigsten Stichworte: neurologische und psychische Krankheiten vermeiden, emotionale Stabilität festigen, Gelassenheit und Optimismus fördern, Beziehungsfähigkeit verbessern, Zufriedenheit und Wohlbefinden steigern, Freude am Lernen finden.

Wichtig: Ein Gesundheitscoaching ersetzt keine ärztliche Behandlung oder Psychotherapie.





Sind Sie interessiert am gehirnzentrierten
Gesundheitscoaching?

Nehmen Sie unverbindlich Kontakt auf:

Dr. med. Rudolf Baumberger

<https://calmaruma.ch>

baumberger.rudolf@besonet.ch

