



Gesund und achtsam durch die Lebensmitte

ein Kurs von und mit
Caterina Bossing

Über mich und meine Mission



Ich bin Caterina, 53 Jahre und beschäftige mich seit 25 Jahren mit dem Thema Gesundheit, der Entstehung von Krankheiten, deren Ursache und Wirkung und, wie die Interaktionen von Körper, Geist und Seele in diesem Kontext zu verstehen sind.

Es ist mir eine Herzensangelegenheit Frauen in der Lebensmitte, die eine herausfordernde Lebensphase darstellt, professionell zu begleiten und zu motivieren, Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen!



Um was geht es?



Was macht Gesundheit aus?



Zusammenhang von
Immun-, Nerven-, Hormonsystem



das Hormonsystem leicht erklärt



Um was geht es?



Stoffwechsel - was ist das eigentlich?



Darmgesundheit leicht erklärt



Ernährung und ihr positiver Impact auf die Gesundheit



Um was geht es?



Risiken und Nebenwirkungen in
der Lebensmitte



die Psyche als Regulator aller
Systeme



Lösungsansätze für eine gesunde
Lebensmitte

Austausch



Wissen über
Gesundheit



Meditationen

