

Im erfahrungsgeprägten Workshop lenken wir den Blick auf etwas, dass im Trubel des Alltags oft verborgen bleibt: Was tut uns wirklich gut?

Der Ansatz geht dabei über reine Ernährungsfragen hinaus – es geht um den Einklang und das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.



# Selbstbestimmend Gesund

**beurself**  
Martin Graf  
SDT Coaching | Psychologische Beratung

**Sonntag, 03. November 2024**

10:00h bis 16:00h

Psi Zentrum Seeland | 2560 Nidau

Infos & Anmeldung: [www.beurself.ch](http://www.beurself.ch)



**Petra Jenni**

Bedarfsorientierte Ernährung  
Biochemie nach Dr. Schüssler  
Jin Shin Jyutsu



## **Selbstbestimmend Gesund: Mit bedarfsorientierter Ernährung und intuitivem Bewusstsein.**

Sie sind die Expertin / der Experte Ihres Systems. Wir ermutigen Sie, auf Ihre Intuition zu vertrauen, zeigen Zusammenhänge auf und befähigen Sie, Ihrem Selbst zu vertrauen. Als Unikate brauchen wir eine an unser eigenes Leben angepasste Ernährungsweise und passende Bewältigungsstrategien im Umgang mit unserem alltäglichen Erleben.

Unser Leben bestimmt unseren Bedarf, egal ob physisch, psychisch oder emotional. Wenn dieser nicht gedeckt oder geachtet wird, entstehen Mängel und Unstimmigkeiten, die sich äusserlich, innerlich und im Körper als Symptome zeigen. Im Laufe der Zeit kann dies zu Erkrankungen führen.

Das muss nicht sein, wenn wir wissen, wie wir Mängel und Unstimmigkeiten ausgleichen können. Dieses Wissen geben wir gerne weiter, damit Sie eigenständig und bewusst für Ihre ganzheitliche Gesundheit sorgen können.

Petra Jenni & Martin Graf