

Psyche und körperliche Gesundheit

Vortrag Gesundheitszentrum Abtwil

Vortragsinhalt:

Unsere Psyche ist kein isoliertes System. Sie steht in ständiger Wechselwirkung mit unserem Körper. Gedanken, Emotionen und Glaubenssätze beeinflussen unsere Gesundheit und unsere Fähigkeit, mit Stress umzugehen. Unsere Psyche beeinflusst auch die Widerstandsfähigkeit unseres Immunsystems.

Wenn wir verstehen, wie eng psychische und körperliche Prozesse miteinander verbunden sind, gewinnen wir einen Schlüssel zu echter, ganzheitlicher Gesundheit und können lernen, sie bewusst zu stärken.

Wann: 20. Mai 2026 um 19.30 Uhr

Der Vortrag ist kostenlos

[elisabeth-isler.ch](https://www.elisabeth-isler.ch)

Praxis für Bewusstsein, Psychologie und Supervision