

## Vortrag: „Denk dich gesund 2“ von Claudia Sekira

Unser Leben ist das Produkt unserer Gedanken! (Marcus Aurelius)

„Wir steuern unser Leben selbst!“ Das haben Neurowissenschaft, Forscher und Entwicklungsbiologen herausgefunden. Unsere Gedanken und Einstellungen über eine Situation machen uns gesund oder krank!

Auch unsere Ernährung hat einen großen Einfluss auf einen gesunden Geist. Sie erfahren was die 16:8 Methode ist und weshalb sie so eine positive Auswirkung auf unsere Zellen hat. Weiters erhalten Sie Einblicke über die „4 Säulen-Die Basis für ein gesundes Leben“, was Emotionen mit unserem Körper machen und wie Sie Ihr Immunsystem stärken können.

Claudia Sekira gibt Ihnen hilfreiche Tipps für ein gesundes & glückliches Leben. Sie erhalten Einblicke aus den Bereichen der Epigenetik, der Neurowissenschaft und der Hirnforschung.

**VITA:** Claudia Sekira ist Dipl. Mental- und Erfolgstrainerin, Expertin für Bewusstseinsentwicklung und Mentorin. Als ehemalige Tänzerin der Ballettschule der Wiener Staatsoper und als Managerin eines internationalen Finanzunternehmens hat sie beide Welten kennengelernt. In beiden zählen Top Performance und Spitzenleistung. Gesundheit, mentale Stärke und innere Balance sind dabei wichtige Erfolgsfaktoren. In dieser Zeit und durch ihren eigenen sehr intensiven Weg sind ihre selbst entwickelten Programme entstanden. Zwei schwerwiegende Diagnosen haben ihr Leben komplett verändert. Sie erzählt ihren Weg, ermöglicht Ihnen Einblicke in ihr „Health & Spirit“ Programm und wie sie wieder vollkommen gesund wurde. Claudia Sekira begleitet Unternehmen und Einzelpersonen auf ihrem Weg zurück zu sich selbst und unterstützt sie in ihrem persönlichen Transformationsprozess.

→ **20.10.2020, 18.30 Uhr -20 Uhr, VHS Mödling**

→ **19.01.2020, 18.30 – 20 Uhr, VHS Mödling**

**Anmeldung unter:** VHS Mödling, Jakob Thoma Straße 20, 2340 Mödling  
([www.vhs-moedling.at](http://www.vhs-moedling.at))