



**MMag. Danja Zerz**  
**Referentin**

Mag. Mag. Danja Zerz ist akademische Pädagogin (Schwerpunkt Sozial- und Integrationspädagogik) und Psychologin. Sie ist ausgebildete Arbeits/Wirtschafts-, Gesundheits-, Notfallpsychologin und Klinische Psychologin. Weiters ist sie Lebenslehrerin und Lehrtherapeutin für Hypnose, Hypnotherapie, Mental und Autogenes Training (Schweiz). Sie hat diverse Ausbildungen und Seminare, wie z. B. Train the Trainer, Trinergy-NLP, EMDR und Debriefing (spezielle Traumamethoden), Dornmethode (Wirbelsäule), Biofeedback, ... absolviert. Die Psychologin ist auch Pranic Healing-Anwenderin sowie Rückführungsleiterin. Ihr Forschungsinteresse konzentriert sich derzeit auf die Geistchirurgie (Asien) und gesundheits- wie parapsychologische Phänomene.

Zerz ist in einem international etablierten österreichischen Wirtschaftskonzern als Betriebspsychologin und in allen Fachdisziplinen der Psychologie tätig. Als bekannte Seminartrainerin und Coach ist sie mit einem eigens von ihr entwickelten Seminarprogramm auch in anderen Wirtschaftskonzernen, Klein- und Mittelunternehmen, im Sozialbereich sowie im öffentlichen Dienst tätig. In freier Praxis arbeitet sie mit individuell-integrativen Methoden in den oben beschriebenen Kompetenzbereichen (Schwerpunkt Hypnose).

SEMINAR

## „DIE SÄULEN DER GESUNDHEIT“

**MMag. Danja Zerz**





# Inhalt

**Dauer:** 7- 8 Stunden



- Die Bestimmung des Säuregehaltes (individuelle PH-Wert-Bestimmung) und passende Ernährung
- Gesundheitsrisiko Übergewicht (b.Bed. individuelle Fettanalysebestimmung)
- Lebensbatterie aufladen
- Gesunde differenzierte Bewegung als Lebenselixier (Demonstration mittels Trampolin)
- Gesunde Lebensgewohnheiten aktivieren
- Optimale Sauerstoffversorgung
- Anti Aging- Jung bleiben beim älter werden
- Lebensqualität in ALLEN Bereichen schaffen

Früher oder später MÜSSEN wir uns alle mit unserer Gesundheit befassen. Je früher wir damit beginnen, desto erstaunlicher und grossartiger ist das, was wir erreichen können.

Gesundheit ist unser natürlicher Zustand. Wir brauchen nichts tun, um unsere Gesundheit zu erhalten, wir sollen nur aufhören, sie durch unnatürliche und nicht lebensgerechtes Verhalten zu stören.

MMag. Danja Zerz bietet allen SeminarteilnehmernInnen die Chance goldene Gesundheitsregeln kennen zu lernen und diese in den Alltag integrieren zu können.

## **Zielgruppe:**

- Teilnehmer, die Gesundheit aus neuen Perspektiven kennen lernen möchten und ihren Gesundheitszustand positiv verbessern oder erhalten möchten.

## **Ziel:** Sie...

- entwickeln ein wesentlich verbessertes Gesundheitsbewusstsein
- verstehen Zusammenhänge und Wechselwirkungen im menschlichen Körper
- sind nach dem Seminar in körperlicher und psychischer Balance
- bekommen Werkzeuge mit um künftig beruflich und privat belastbarer und aktiver zu sein