



Hallo & Willkommen zu unserem *September Newsletter*

In dieser Ausgabe widmen wir uns einem Thema, das uns alle betrifft – **stille Entzündungen**. Sie beeinflussen nicht nur unsere körperliche, sondern auch unsere mentale Gesundheit.

Erfahre, wie du mehr **Klarheit** gewinnst, deine mentale Stärke stärkst und deine Zellen in Balance bringst.

Ganzheitlich. Testbasiert. Zukunftsorientiert.

Yeeah! Wir haben es gewagt!

Was für ein besonderer Abend! Unsere Premiere am 14. August war geprägt von ehrlichen Gesprächen, spannenden Einblicken und der lebendigen Energie aller, die dabei waren.

Danke an Alle.

Gemeinsam haben wir das Thema „**Stille Entzündungen verstehen – und handeln**“ ins Bewusstsein gerückt – ein Thema, das oft unsichtbar bleibt, aber so viel Einfluss auf unsere Gesundheit und innere Stärke hat.

Unser Team



Franzisca Zoelly | ein Leben in Balance
Polaritytherapeutin, Gesundheits- & Vitalcoachin, YOGA
www.einlebeninbalance.ch



Zerrin Kaya | The Body Connection
Nervensystemcoachin, Bodywork & Wegbegleiterin für Frauen
www.zerrinkaya.ch





Mentale Stärke beginnt in den Zellen



Wir alle wünschen uns Klarheit, innere Ruhe und die Kraft, auch in stürmischen Zeiten gelassen zu bleiben. Doch wenn stille Entzündungen im Hintergrund wirken, kann das unser **Nervensystem aus dem Gleichgewicht** bringen.

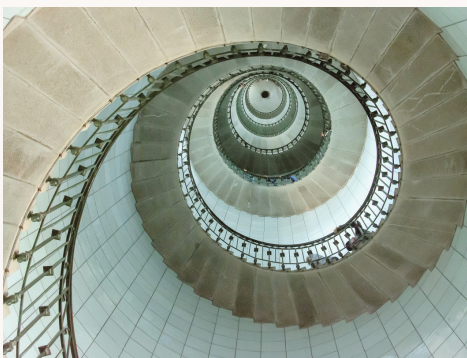
Müdigkeit, Erschöpfung, Stimmungsschwankungen oder **Konzentrationsprobleme** sind oft stille Signale. Mentale Stärke bedeutet deshalb auch, den Körper auf Zellebene zu unterstützen.

Kraftvoll essen – kraftvoll leben

Jeden Tag haben wir es selbst in der Hand: Mit jeder Mahlzeit entscheiden wir, ob wir Entzündungen nähren – oder unsere Gesundheit stärken.

Frisches Gemüse, bunte Beeren, duftende Kräuter und Gewürze wie Kurkuma oder Ingwer wirken wie kleine Schutzschilde für unsere Zellen. Hochwertige **Omega-3-Fettsäuren** und wertvolle Polyphenole bringen den Körper zurück ins Gleichgewicht.

Und das Schöne ist: Schon kleine Veränderungen – weniger Zucker, weniger Fertigprodukte – können spürbar mehr Leichtigkeit und Energie schenken.



Zellgesundheit im Blick behalten

Unsere **Zellen sind die Basis** für Energie, Fokus und Wohlbefinden. Wenn sie in Balance sind, fühlen wir uns kraftvoll und lebendig. Ein **BalanceTest** kann dir Klarheit geben, wo du gerade stehst – und wie du gezielt deine Gesundheit stärken kannst. So wird Prävention konkret und persönlich.

Let's power up!

Wir wissen, wie leicht Gesundheit im Alltag aus dem Blick geraten kann. Sichere dir **JETZT** deinen Platz bei unserem nächsten **'POWER UP YOUR HEALTH'** Event am **27. September 2025** und am **28. Oktober 2025** und erfahre, wie du stille Entzündungen aktiv reduzieren kannst.





Dein Impuls für den Herbst

Der Herbst lädt uns ein, loszulassen, innezuhalten und neue Kraft zu sammeln. Vielleicht ist genau jetzt der richtige Moment, einen Schritt für deine Gesundheit zu gehen – damit Körper und Geist in Balance bleiben und du gestärkt in die kommende Zeit startest.



Yoga

YOGA BALANCE Fühl dich wieder offen und flexibel – innen wie aussen.

Yoga Balance bringt dich in Bewegung und schenkt dir mehr Leichtigkeit und innere Balance.

YOGA NIDRA Tiefenentspannung zum Dessert – klingt gut, oder?

Mit Yoga Nidra tankst du nach dem Mittagessen neue Energie und startest erfrischt in den Nachmittag.

YOGA DYNAMIC Aktiviere deine Kraft und stärke deine Muskulatur.

Yoga Dynamic verbindet dynamische Bewegung mit einer abschliessenden Meditation – für Power & Ruhe zugleich.

WWW.EINLEBENINBALANCE.CH

30' Klangpause

Ein nährnder Raum für Frauen, die mittags mehr wollen als nur Kaffee. Sanfte Klänge laden dich ein, vom Denken ins Spüren zu kommen – dein System darf loslassen und sich regulieren.

Jeweils am **Montag von 13:30 – 14:00 Uhr.**

WWW.ZERRINKAYA.CH



Drum & Kakao

Mit dir. Mit deinem Körper. Mit deinem Herzschlag.

Am **25. Oktober** öffnet sich ein geschützter Raum nur für Frauen – zum Fühlen, Loslassen und Erinnern: Ich bin gehalten. Ich darf loslassen.

Tauche ein in ein körperlich spürbares Erleben.

WWW.ZERRINKAYA.CH

@room.for.healing | info@roomforhealing.ch

WWW.ROOMFORHEALING.CH