

Gesundheitsbroschüren für Volg

«Gesundheit miteinander»: Das Motto der Gesundheitsbroschüren von Volg, 2010: Gabriela Bonin hat sämtliche Texte von sieben Broschüren überarbeitet und redigiert. Geschrieben wurden sie vom Präventions-Profi Markus Marthaler.

Volg, Detailhandelsorganisation | August 2010 | < 1 Minute

2010 hat Präventions-Profi und Coach [Markus Marthaler](#) für [Volg](#) sieben Gesundheitsbroschüren konzipiert und geschrieben. Gabriela Bonin hat als Ghostwriter Rückendeckung geleistet und alle Texte überarbeitet und redigiert.

Das waren die Themenbereiche der sieben Broschüren:

Keinen Stress mit dem Stress!

Kraftquellen im Alltag

Erquickender Arbeits- und Lebensraum

Ernährung, die guttut


Fit und gesund dank Bewegung

Herausforderung Partnerschaft

Familie im Umbruch

Keinen Stress mit dem Stress!

Mit Tipps von einem Burn-out-Experten, einem Arzt/Psychotherapeuten und einer Fachfrau für Suchtfragen



Volg
Gesundheit miteinander

© Volg

Ernährung, die guttut:

Hinweise zu guter Kost für Kinder, der Ernährungspyramide, Mikronährstoffen und der Fünf-Elemente-Küche



Volg
Gesundheit miteinander

Erquickender Arbeits- und Lebensraum:

*Feng-Shui, Ergonomie und bewusste Lebensweise:
Drei Fachleute verraten ihre Tricks und Tipps*



Gesundheit miteinander

Familie im Umbruch:

Allan Guggenbühl über Erziehung, ein Betroffener über Patchwork-Familien und eine Fachfrau über jugendliche und Schulden



Gesundheit miteinander

Kraftquellen im Alltag:

*Mit Anregungen einer Qi-Gong-Anhängerin, einer Dominikaner-
schwester, eines Zen-Meisters und eines Schlafexperten*



Volg
Wort und Verbindung

Gesundheit miteinander

Herausforderung Partnerschaft:

*Gedankenanstöße von einer Ehe- und Sexualtherapeutin,
einer Psychologin und einem Therapeuten*



Volg
Wort und Verbindung

Gesundheit miteinander

Fit und gesund dank Bewegung:

Ein Sportarzt und eine Tanztherapeutin erläutern ihre Sicht von Körperarbeit. Mit Übungen und konkreten Vorschlägen



Gesundheit miteinander