

## Best Practice - Mental Wellness: Ein weiterer Schritt zu einem ganzheitlichen Lebensstil

Datum	Zeit	Ort
7. März 2019	13:00 - 13:25 Uhr	CityCube Berlin, Saal A3

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) umfasst psychische Gesundheit unter anderem „subjektives Wohlbefinden, Unabhängigkeit, Kompetenz sowie die Selbstverwirklichung des eigenen intellektuellen und emotionalen Potenzials“. Aus der Perspektive einer positiven Psychologie kann die psychische Gesundheit die Fähigkeit des Einzelnen einschließen, das Leben zu genießen und ein Gleichgewicht zwischen den Aktivitäten des Lebens und der psychischen Belastbarkeit zu schaffen. Als diplomierte Mental Coach und Lebensberaterin hat Diana Sicher-Fritsch ein hierzu Gesundheitsmodell entwickelt. Gemeinsam mit ihren Gästen setzt sie während des Urlaubsaufenthaltes im MentalSpa Resort Fritsch am Berg am Bodensee erfolgreich alltagstaugliche Veränderungen in deren Lebensstil um.

### Referentin:

[Diana Sicher-Fritsch](#), Dipl. Lebensberaterin & Mental Coach, MentalSpa Resort Fritsch am Berg, Gesundheitszentrum Denk-Art