

«VivaBene!» in Uster

Mit professioneller Beratung zu mehr Wohlbefinden

Ist Wohlbefinden nicht das höchste Gut überhaupt? Ein Rezept für Zufriedenheit und Lebensqualität zu erhalten, das hört sich nach einer Wunschvorstellung an. Mit etwas Eigeninitiative allerdings und der richtigen Unterstützung steht dem Wohlbefinden nichts mehr im Wege: Monika Steuri bietet mit ihrer Firma «VivaBene!» – frei übersetzt «Lebe gut» – zielgerichtete Coachings in verschiedenen Sparten des persönlichen Wohlbefindens an.

Seit Anfang Jahr stehen Monika Steuris Tore unter dem Namen «VivaBene! – leichter durchs Leben» an der Gartenstrasse in Uster offen. In der Region ist Monika Steuri allerdings keine Unbekannte, denn sie hat sich in den letzten fünf Jahren als selbstständige Lizenzpartnerin eines Ernährungscoaching-Systems einen Namen gemacht. Allmäh-

lich wuchs aber der Wunsch, auch in anderen Themenfeldern als nur der Ernährung tätig zu werden. Nebst der Ernährungsberatung, die sie auch weiterhin anbietet, gehören neu auch das Coaching zur Gelassenheitsförderung sowie das Spirotiger®-Atemmuskeltraining zu ihren Kompetenzen und bilden damit drei Säulen für mehr Wohlbefinden. Ihr Wissen stellt sie in Einzelberatungen, Vorträgen, Seminaren und Workshops zur Verfügung.

Frau Steuri, wie definieren Sie Wohlbefinden?

Einerseits ist Wohlbefinden für mich Synonym zu Gelassenheit, Zufriedenheit und wenn ich das Jetzt geniessen, jeden Moment wahrnehmen kann. Andererseits lässt sich Wohlbefinden durch folgende drei Faktoren beeinflussen: Ernährung, Entspannung und Bewegung. Wenn alle

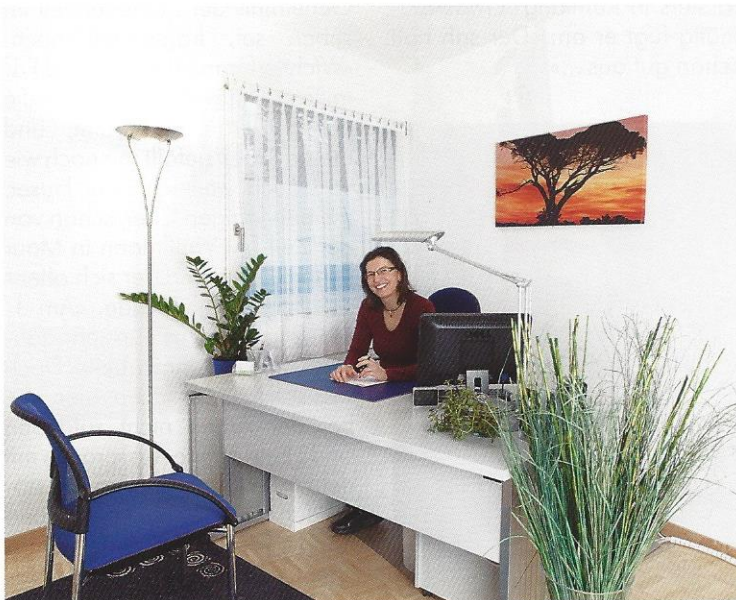
diese drei Aspekte im Einklang sind, herrschen gute Voraussetzungen für körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Wie können Sie mit «VivaBene!» zu mehr Wohlbefinden beitragen?

Der Alltag des Lebens hält ständig neue Herausforderungen bereit, wodurch unsere eigenen Bedürfnisse oft zu kurz kommen. Gerade die Vernachlässigung wichtigster Grundelemente wie der Ernährung und der richtigen Atmung sorgt bei vielen für Unwohlsein. Mit «VivaBene!» möchte ich dieses Bewusstsein stärken und vor allem bei der praktischen Umsetzung im Alltag unterstützen, damit man leichter durchs Leben gehen kann.

Wie lässt sich Ihre Ernährungsphilosophie in Worte fassen?

Ich bin keine Verfechterin einer spezifischen Ernährungstheorie, sondern setze ganz generell auf eine ausgewogene Ernährung, die den Körper mit den nötigen Nährstoffen versorgt – und das in der richtigen Menge und Häufigkeit. Statt mühselige Diäten mit dem vorprogrammierten Jo-Jo-Effekt, Pulver-Shakes als Nahrungserersatz und Ähnlichem möchte ich Schritt für Schritt dem Kunden kleine Änderungen, die er einfach in seinem Alltag umsetzen kann, näherbringen. Denn statt Verbote, Kalorienzählen und Hungern ist vielmehr eine sinnvolle Ernährungsumstellung die Lösung, die dann auch von langer Dauer ist. Zudem sind auch Genuss und die Freude am Essen wichtige Voraussetzungen für die Bereitschaft zu einer langfristigen Verhaltensänderung.



Monika Steuri: «Herzlich willkommen bei «VivaBene!» an der Gartenstrasse 1 in Uster.»