

Kursausschreibung

my health congress 2026 | The Big Five | Rapperswil SG ab 14.11.2026

Programm

Die fünf erneuerbaren Quellen der Gesundheit – Bewegung, Ernährung, Atmung, Sexualität/Hormone und Bewusstsein (Schlaf/Regeneration) – sind universale Pfeiler der Gesundheit. Der Kongress stellt diese „Big Five“ in einem interdisziplinären Rahmen dar. Jedes Fokusthema wird in zwei Teilen behandelt: Teil A vermittelt Grundlagen, funktionelle und pathophysiologische Zusammenhänge; Teil B zeigt den praktischen Nutzen für die individuelle Gesundheit sowie für die ärztlich-therapeutische Praxis

Dr. Christian Larsen

„Die Big Five – von TCM bis Longevity-Medizin“ und das Schlusswort „Erkenntnisse des Tages – die Big Five im Überblick“

Prof. Dr. Hannu Luomajoki

„Therapie oder Training – Unterschiede und Gemeinsamkeiten“ „Bewegungstherapie als Alternative zur Operation“

Dr. Robert Fitger

„Mikrobiom Natur – Mikrobiom Mensch“ „Gesunde Ernährung – praktisch umgesetzt“

Dr. Egor Egorovic

„Von der Thorax-Beweglichkeit bis zur Mitochondrien-Effizienz“ „Energietraining durch Atmung“

Andrea Montua

„Gesetzmässigkeiten von Entwicklung“ „Spiraldynamik® im Kontext von Spiral Dynamics“

Leitung

Larsen Dr. med. Christian, Arzt, Forscher, Autor, Mitbegründer der Spiraldynamik

Daten und Zeiten

14.11.2026 | 10:00 - 18:00

Kursadresse

ENTRA Rapperswil/SG
Obere Bahnhofstrasse 58
8640 Rapperswil SG
Tel:

Kurskosten

CHF 280.00 | EUR 280.00

Teilnehmerzahl

Min. 400 | Max. 1000

Organisator

Spiraldynamik® Akademie AG
Hofwiesenstrasse 2
8057 Zürich

Spiraldynamik® Akademie AG | Hofwiesenstrasse 2 | CH-8057 Zürich
Telefon +41 (0)43 222 58 68 | Fax +41 (0)43 222 58 69 | akademie@spiraldynamik.com | www.spiraldynamik.com



Spiraldynamik® Akademie AG | Hofwiesenstrasse 2 | 8057 Zürich

Kursausschreibung

my health congress 2026 | The Big Five | Rapperswil SG ab 14.11.2026

Tel: +41 (0)43 222 58 68

akademie@spiraldynamik.com