

# GUTES LEBEN. LANGES LEBEN WAS SIND WIR UNS WERT?



**SELADA**  
INSTITUT FÜR  
EPIGENETIK & KÖRPERBEWUSSTSEIN

«Jeder ist seines Glückes Schmied.» Der römische Konsul Caecus (307 bis 296 v.Chr.) meinte damit, dass jeder selbst dafür verantwortlich ist, in seinem Leben glücklich und erfolgreich zu werden. Basia Ferber geht einen Schritt weiter und bezieht geistige und körperliche Gesundheit und Wohlbefinden noch mit ein.

## Epigenetik – Was ist das?

Unsere Gene sind nicht unser Schicksal. Auch wenn in der Familie Vorerkrankungen wie Diabetes oder Herzprobleme vorkommen, bedeutet das nicht, dass wir ebenfalls erkranken. Die Epigenetik zeigt uns, dass wir selbst beeinflussen können, welche Gene aktiv sind und welche nicht. Vergleichbar mit einem Lichtschalter lassen sich bestimmte Gene an- oder ausschalten, je nach Lebensweise, Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung und Umgang mit der Umwelt. Ohne drastische Veränderungen, sondern kleine, gezielte Schritte können helfen, «gute» Gene zu aktivieren und «ungünstige» zu beruhigen.

## Unser Körper will nicht krank sein

Basia Ferber hat ein Institut für Epigenetik und Körperbewusstsein gegründet. In Workshops zu verschiedenen, relevanten Themen trägt sie selbst oder in Zusammenarbeit mit qualifizierten Experten zur Aufklärung bei und gibt Impulse. Auf körperlicher Ebene mit beispielsweise Tanzworkshops oder QiGong, das hilft, zu mehr Leichtigkeit, Mühelosigkeit, guten Gedanken und Gefühlen zu gelangen, die Stress-

resilienz steigert und besseren Zugang zu den inneren Ressourcen ermöglicht. Auf mentaler Ebene u.a. mit der Vermittlung von Atemtechniken und -übungen, um Körper und Geist zu beruhigen, Möglichkeiten der Eigenakupressur, gutem und erholsamem Schlaf usw.

In Einzelberatungen (auf Wunsch) wird nach vorheriger, gründlicher Anamnese gemeinsam das geeignete, individuell passende «Anwendungspaket» geschnürt.

## DNA-Tests

In ihrer Praxis am Oeliweg 4 in Beckenried führt sie auch detaillierte DNA-Tests durch zur Entschlüsselung des persönlichen genetischen Codes. Die Analyse in Zusammenarbeit mit einem renommierten dänischen Labor zeigt auf, welche Gene aktiviert bzw. beruhigt werden sollten, um die Gesundheit gezielt zu stärken. «So wissen wir genau, was der Körper braucht, um gesund zu bleiben», erklärt Basia Ferber. «Gerade bei Vorerkrankungen in der Familie kann dieser Test wertvoll sein, da er hilft, gezielte Massnahmen zu ergreifen, Gesundheitsrisiken frühzeitig zu erkennen und zu minimieren. Gemeinsam entwickeln wir Massnahmen, die optimal abgestimmt sind einschliesslich gezielter Methoden, um den Alterungsprozess zu verlangsamen und das Wohlbefinden zu steigern.»

## Sich selbst helfen

Basia Ferber hat ein mehrjähriges Heilpraktikerstudium, eine Weiterbildung in

Psychologie und eine Ausbildung zum Epigenetik-Coach absolviert und ist daneben langjährige Tanzlehrerin und -therapeutin. Sie will Anregungen geben, wie wir uns helfen und Gutes tun können im Hinblick auf ein gutes, langes und gesundes Leben.

Die neue Praxis für Epigenetik und Körperbewusstsein freut sich ab sofort auf Ihren Besuch!

*Bianca Kemke*



**GERADE ICH ALS MUTTER  
FINDE DNA-TESTS BESONDERS  
WERTVOLL, UM DEN GENETISCHEN  
CODE MEINER KINDER  
ZU VERSTEHEN. SO KANN ICH  
SCHON JETZT GEZIELT UND  
PROPHYLAKTISCH ETWAS FÜR  
IHRE GESUNDHEIT TUN.**

**BASIA FERBER**



**SELADA**

Institut für Epigenetik und  
Körperbewusstsein

Basia Ferber  
Oeliweg 4

63 75 Beckenried  
Telefon 076 261 85 83  
info@selada.ch

www.epigenetik-nidwalden.ch