

Empfehlungen

Be water – Gesundheit, Erfolg und Balance, die fließen

← Zurück zu Empfehlungen

Ihr Schweizer Gesundheitsportal



Bewegung ▾

Empfehlungen ▾

Ernährung ▾

Familiengesundheit ▾

M
Ge

Teiler

[ganzheitlicher ansatz](#) [business](#) [coaching](#)
[publireportage](#)



Entdecke, wie du mit einem ganzheitlichen Ansatz Gesundheit, Erfolg und Balance in Einklang bringst. Erfahre, warum Beweglichkeit und innere Klarheit der Schlüssel zu nachhaltigem Wohlbefinden im Beruf sind.



Wie solser Menschen in Beruf und Business auf

Abnehmen / Diäten

Gesunde Ernährung

Nährstoffe & Nahrungsergänzungsmittel

Rezepte

Was tun bei...

Erfolg darf nicht auf Kosten der Gesundheit gehen

Balance bedeutet nicht Stillstand, sondern bewusste Bewegung



dem Weg zu mehr Gesundheit, Klarheit und innerer Balance begleitet


Wasser lässt sich nicht festhalten, nicht in einen engen Rahmen pressen und nicht dauerhaft kontrollieren. Es fließt, passt sich an und findet dennoch seinen Weg. Genau darin liegt auch für das Leben, den Beruf und das Business eine kraftvolle Wahrheit: Wirkliche Entwicklung entsteht nicht durch ständigen Druck, sondern durch Klarheit, Beweglichkeit, bewusste Entscheidungen und eine gesunde innere Basis.


Solser begleitet Menschen, die viel Verantwortung tragen, mitdenken, gestalten und etwas bewegen wollen und dabei spüren, dass Erfolg langfristig nur dann trägt, wenn Gesundheit, Energie und Balance mitgehen. Im Mittelpunkt steht ein ganzheitlicher Blick auf den Menschen: auf Körper, Geist, Alltag, berufliche Realität und die Frage, wie all das wieder stimmig zusammenwirken kann.

Gesundheit als Grundlage für Klarheit,

solser ag

 Dorfplatz 8, 3150 Schwarzenbrugg

 +41 31 332 20 87

 mail@solser.ch

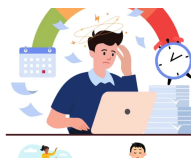
[Website besuchen](#)



Energie und Wirksamkeit

Gesundheit ist mehr als das Ausbleiben von Beschwerden. Sie ist die Basis für Energie, Regeneration, mentale Klarheit, innere Ruhe und die Fähigkeit, den eigenen Weg bewusst zu gehen. Gerade im Beruf und im Business zeigt sich oft besonders deutlich, wie eng körperliches Wohlbefinden, Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit miteinander verbunden sind.

Hinter solser ag stehen Menschen, die mit Leidenschaft Veränderung bewirken möchten: Michu (Michael) und Enza, zwei erfahrene Coaches, die Körper, Geist und Unternehmertum als miteinander verwoben verstehen. Für sie bedeutet Gesundheit mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Genau hier setzt die solser ag an: mit einem ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Alltag als eng miteinander verbunden versteht.



Deshalb betrachtet solser Gesundheit

ganzheitlich. Themen wie Stress, Schlaf, Regeneration, Atmung, Ernährung, Darmgesundheit, Lebensstil und innere Balance werden nicht isoliert gesehen, sondern als Teil eines grösseren Zusammenhangs. Auch die Epigenetik öffnet hier eine wichtige Perspektive: Sie hilft, Gesundheit bewusster zu verstehen und den Blick auf jene Faktoren zu richten, die unser Wohlbefinden im Alltag mitprägen.

Wer seine Gesundheit stärkt, stärkt nicht nur den Körper, sondern oft auch Fokus, Entscheidungsfähigkeit und Stabilität. So entsteht Schritt für Schritt eine Gesundheit, die nicht nur im privaten Leben trägt, sondern auch im Beruf und im Business.

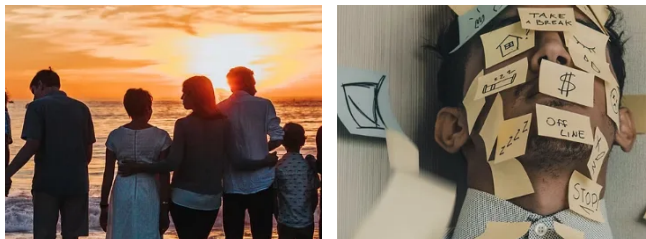
Erfolg darf nicht auf Kosten der Gesundheit gehen

Viele Menschen lieben, was sie tun. Sie engagieren sich, tragen Verantwortung, führen ein Unternehmen, bauen etwas auf oder möchten beruflich wirksam sein. Doch genau dort, wo viel Herzblut investiert wird, wachsen oft auch Druck, Erschöpfung, innere Unruhe und das

Gefühl, nur noch zu funktionieren.

Solser verbindet deshalb, was im Alltag oft künstlich getrennt wird: Gesundheit, Erfolg und Balance. Denn berufliche Entwicklung braucht nicht nur Ziele, Strategie und Umsetzung, sondern auch Energie, Regeneration, Klarheit und einen gesunden Umgang mit Belastung.

Im Business-Bereich geht es nicht um leere Beraterfloskeln oder zusätzlichen Druck, sondern um praxisnahe Begleitung auf Augenhöhe. Gemeinsam entstehen mehr Struktur, Fokus und Richtung – ob für Selbstständige, Startups oder KMU. Themen wie Prioritäten, Positionierung, Sichtbarkeit, Marketing, Web, Informatik oder nächste Entwicklungsschritte werden so eingeordnet, dass sie zur Person, zum Alltag und zur realen Situation passen.



**Balance bedeutet nicht
Stillstand, sondern
bewusste Bewegung**

Balance heisst nicht, dass immer alles perfekt ruhig oder leicht ist. Balance bedeutet, beweglich zu bleiben, ohne sich selbst zu verlieren. Kraftvoll zu handeln, ohne innerlich auszubrennen. Klar zu entscheiden, ohne sich von ständiger Überforderung treiben zu lassen.

Genau hier setzt der Gedanke „Be water“ an. In allen Lebensbereichen beweglich, kraftvoll und lebendig zu bleiben. Nicht starr zu werden. Nicht nur noch zu funktionieren. Sondern den eigenen Weg bewusst, flexibel und mit innerer Stabilität zu gehen.

So entsteht bei solser ein Raum für Menschen, die Gesundheit und Business nicht länger gegeneinander arbeiten lassen wollen. Für Menschen, die mit mehr Klarheit, Energie und Bewusstsein leben und arbeiten möchten. Und für alle, die Erfolg nicht länger mit Erschöpfung bezahlen wollen, sondern ihren Weg gesund, wirksam und in Balance gestalten möchten.

Weitere Informationen und Impulse findest du unter solser.ch

SCHLAGWÖRTER