

VITALITY DAY

# Stressresilienz im zahnärztlichen Alltag

DIENSTAG, 3. FEBRUAR 2026, AB 16 UHR | SEEBAD LATTENBERG, STÄFA

## Referierende

Marina Siegenthaler, Felix Hirschburger

3

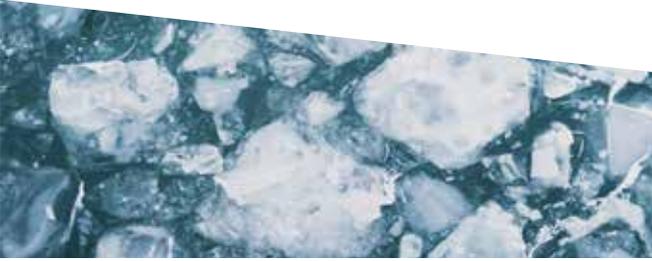
Fortbildungsstunden

Jetzt online  
anmelden!



# STRESSRESILIENZ IM ZAHNÄRZTLICHEN ALLTAG

## Vitality Day 2026



**Eisbaden ist nicht nur gesund, sondern auch eine wertvolle Methode, um das Stressmanagement im Praxisalltag zu verbessern.** Lernen Sie, auch als Anfänger, unter grossem Stress im kalten Wasser vollständig zu entspannen. Diese Fähigkeit kann Ihnen helfen, in stressigen Situationen in der Praxis ruhig und fokussiert zu bleiben.

Im kalten Wasser wird plötzlich alles ruhig, sogar warm, und Ihr Körper produziert grosse Mengen an Glückshormonen. Die Kälte ist ein Stellvertreter für den Druck, den wir alle aus unserem beruflichen Alltag kennen. Mit dem richtigen Mindset und einfachen Entspannungstechniken werden Sie zu einer stolzen Eisschwimmerin / einem stolzen Eisschwimmer und können diese kraftvolle Erfahrung in Ihren Praxisalltag übertragen.

Bevor wir gemeinsam ins Wasser gehen, wärmen wir uns körperlich und mental auf, damit Sie bereit für dieses einmalige Erlebnis sind. Wir beginnen mit einem Vortrag von Marina Siegenthaler zum Thema "Vitalität erhöhen mit Hyaluronsäure und Probiotika" und widmen uns anschliessend dem theoretischen Teil des Eisbadens mit Felix Hirschburger. In einem Kurzvortrag erfahren Sie, welche positiven Effekte Kälte, Atmung und Mindset in Ihrem Alltag haben können.

**Felix Hirschburger** ist Ökonom, Unternehmer, Executive Coach und der erste Schweizer 'Wim Hof Method' Instruktor. In Ultra-Trailläufen, die 24 Stunden über 100 km und 7'000 Höhenmeter führen, testet er immer wieder seine eigenen Grenzen. Eisbäder, Atemtechniken und Mindset helfen ihm, gesund und gestärkt aus solchen Herausforderungen hervorzugehen und die Erfahrungen in seinen Alltag zu integrieren.

Für weitere Informationen und Anmeldung, besuchen Sie uns unter [www.zfz.ch](http://www.zfz.ch)

### PROGRAMM

Ab 16:00	Willkommen	
16:15 - 17:00	Vitalität erhöhen mit Hyaluronsäure und Probiotika	Marina Siegenthaler
17:00 - 18:00	Kälte, Atmung und Mindset	Felix Hirschburger
18:00 - 18:30	Gemeinsames Eisbaden	Felix Hirschburger
18:30	Aufwärmender Apéro mit Punsch und Glühwein	
19:00	Fondue-Plausch	

**AGBs** Die Kursplätze werden in der Reihenfolge des Anmeldeeingangs vergeben. Die Kursgebühren sind nach Erhalt der Rechnung innert 30 Tagen zu begleichen. Eine Stornierung der Anmeldung muss schriftlich erfolgen und wird nicht telefonisch entgegengenommen. Bei einer Abmeldung bis spätestens zwei Wochen vor dem Kursdatum wird die Kursgebühr abzüglich einer Umtriebsentschädigung von CHF 80.- zurückerstattet. Wird innerhalb von 1 Woche nach der Abmeldung eine andere Fortbildung gebucht, entfällt diese Umtriebsentschädigung. Bei einer späteren Abmeldung oder bei Nichterscheinen ist der volle Kursbetrag geschuldet. Die Hotelpreise werden ohne Gewähr angegeben. Bitte informieren Sie sich direkt im Hotel. Die Buchung der Zimmer erfolgt ebenfalls direkt über das Hotel.

# Vitality Day

STRESSRESILIENZ IM ZAHNÄRZTLICHEN ALLTAG  
DIENSTAG, 3. FEBRUAR 2026 | SEEBAD LATTENBERG, STÄFA

## Kursgebühr

- CHF 290.- Vorlesungen (3 Fortbildungsstunden)  
inkl. Apéro und Fondue-Plausch

Praxis:

---

Vor- & Nachname:

---

Strasse:

---

PLZ, Ort:

---

Mobile:

---

E-Mail:

---

Datum & Unterschrift:

---

