

Body'n brain ® & Emotionscode®

25.08.2026, 22:10 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: *ani*



Mit body'n brain® und Emotionscode® bietet Anita Ryser zwei unterschiedliche Wege an, Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung und ihrem Wohlbefinden zu begleiten.

Rapperswil-Jona, August 2026 – Bewegung, geistige Fitness und der persönliche Umgang mit emotionalen Themen stehen im Mittelpunkt der Arbeit von Anita Ryser. Auf ihrer neu ausgerichteten Website anitaryser.ch stellt die ausgebildete Kursleiterin und ehemalige Lehrerin ihre beiden Tätigkeitsbereiche **body'n brain®** und **Emotionscode®** vor.

Mit **body'n brain®** bietet Anita Ryser ein spielerisches Gehirntraining in Bewegung an. Die Übungen verbinden Bewegung, Koordination, Wahrnehmung und kognitive Aufgaben. Dabei geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern darum, das Gehirn immer wieder mit neuen Aufgaben zu fordern und dabei Freude an der Bewegung zu erleben. Das Angebot richtet sich insbesondere an Erwachsene und Seniorinnen und Senioren.

„Ich möchte Menschen zeigen, dass Gehirntraining nicht kompliziert oder langweilig sein muss. Bewegung, Denken und Lachen lassen sich wunderbar miteinander verbinden“, erklärt Anita Ryser.

Der zweite Schwerpunkt ihrer Arbeit ist der **Emotionscode®**. Dabei begleitet Anita Ryser Menschen bei der persönlichen Auseinandersetzung mit emotionalen Themen. Im Mittelpunkt stehen Fragen wie: Was beschäftigt mich immer wieder? Gibt es emotionale Themen, die mich im Alltag belasten? Und wie kann ich einen neuen Umgang damit finden?

Die Sitzungen können je nach Angebot telefonisch, online oder ohne aktive Anwesenheit der Klientin bzw. des Klienten stattfinden. Anita Ryser legt Wert auf eine persönliche, respektvolle und wertschätzende Begleitung.

Beide Angebote verbindet ein gemeinsamer Gedanke: **Menschen dort abzuholen, wo sie gerade stehen, und ihnen Raum für neue Erfahrungen und mehr Leichtigkeit zu geben.**

Anita Ryser bringt dafür ihre langjährige Erfahrung als Lehrerin sowie ihre Ausbildung und Tätigkeit im Bereich body'n brain® und Emotionscode® zusammen. „Mich erfüllt es, Menschen auf ihrem Weg zu begleiten, mit ihnen zu lernen

und zu erleben, wenn sie neues Vertrauen in sich gewinnen oder entdecken, was alles in ihnen steckt.“

Die Angebote von Anita Ryser ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Es werden keine Diagnosen gestellt und keine Heilversprechen abgegeben. Die Entscheidung über eine Begleitung erfolgt individuell und verantwortungsvoll.

Weitere Informationen zu den Angeboten, Kursen und persönlichen Sitzungen sind auf der Website von Anita Ryser zu finden:

anitaryser.ch

Über Anita Ryser

Anita Ryser ist Kursleiterin und begleitet Menschen mit den Schwerpunkten **body'n brain® – Gehirntraining in Bewegung** und **Emotionscode®**. Nach vielen Jahren als Lehrerin verbindet sie heute ihre Erfahrung mit Lernen, Bewegung und persönlicher Begleitung. Ihr Anliegen ist eine professionelle, herzliche und lebensnahe Arbeit, bei der der Mensch im Mittelpunkt steht.

Kontakt:

Anita Ryser
Region Rapperswil-Jona / Obersee
Website: **anitaryser.ch**

Anita Ryser

Gaswerkstrasse 1
Rapperswil 8640
Schweiz

anitaryser.ch

Portrait

Anita Ryser – Bewegung, Gehirntraining und persönliche Begleitung

Anita Ryser begleitet Menschen mit Bewegung, Gehirntraining und persönlicher Begleitung auf dem Weg zu mehr Leichtigkeit und Lebensqualität.

Ihr Angebot umfasst zwei Schwerpunkte: body'n brain® und Emotionscode®.

Mit body'n brain® verbindet Anita Ryser Bewegung und Gehirntraining auf spielerische und abwechslungsreiche Weise. Die Übungen sprechen Körper und Gehirn gleichzeitig an und fördern unter anderem Konzentration, Aufmerksamkeit, Reaktionsfähigkeit, Koordination und geistige Beweglichkeit – ohne Leistungsdruck und mit Freude an der Bewegung.

Der Emotionscode® bietet Raum für persönliche Themen und belastende Erfahrungen. Mit der Methode werden sogenannte eingeschlossene Emotionen mithilfe des kinesiologischen Muskeltests aufgespürt und bearbeitet. Die Sitzungen finden individuell und in einem geschützten Rahmen statt.

Anita Ryser bringt ihre langjährige Erfahrung als Lehrerin mit ihrer Begeisterung für Bewegung, Lernen und persönliche Entwicklung zusammen. Ihr ist wichtig, Menschen wertschätzend, authentisch und auf Augenhöhe zu begleiten – unabhängig von Alter und persönlicher Ausgangslage.

Das Ziel: Menschen dabei unterstützen, ihre eigenen Möglichkeiten zu entdecken, neue Leichtigkeit zu erfahren und mit mehr Vertrauen durchs Leben zu gehen.

News-ID: 1321584 • Views: 111 (Stand: 05.09.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1321584/Bodyn-brain-Emotionscode.html>