



SO • DO • IT

innovativ • individuell • intuitiv

Ernährung, Bewegung, Entspannung



Mein Angebot 2025

- Aufmerksamkeitswanderung:

13.07.2025 + 09.08.2025

- Aquafitness im Emmental:
Lymphödem Vereinigung Schweiz

14.06.2025

- Webinare

“antientzündliche Ernährung”:
27.09.2025

*“Ernährung und Bewegung im
Zyklus”:*

25.10.2025

“ausgewogen backen”:
29.11.2025

*“kleine Veränderungen mit großer
Wirkung”:*

24.01.2026

- Health Call
Termine und Themen:
www.so-do-it.com

Angebote, Vernetzungsmöglichkeiten
und weitere Termine finden Sie auf
meiner Website:

www.so-do-it.com





Kontakt

Anna Sophia Dorka
B.Sc. Oecotrophologie
M.Sc. Public Health Nutrition
Fitnesstrainerin - A - Lizenz
pädagogisch qualifiziert



+41 (0)762969856

(Termine nach Vereinbarung)



sophia.dorka@so-do-it.com



www.so-do-it.com



...ganz individuell nach
ihren Wünschen!

SO • DO • IT



... alles aus einer Hand



...motiviert, kontinuierlich