



**Mit Stress umgehen
und körperliche
Beschwerden lindern
ist leichter,
als Sie denken!**



Nachhaltiger Lebensstil mithilfe der Mind-Body Medizin – in Zehn Wochen zum Erfolg.

Gute Vorsätze hat jeder. Aber diese auch umzusetzen – daran scheitert es oft.

Was macht diese Methode so erfolgreich?

- Sie ist wissenschaftlich fundiert und wurde von der Harvard Medical School ab den 1970er-Jahren entwickelt. Durch naturheilkundliche Methoden ergänzt wurde sie von Prof. Gustav J. Dobos und seinem Team an der Universität Essen.
- Sie gibt Ihnen genug Freiraum, um Ihre Bedürfnisse zu berücksichtigen, und ist leicht in den Alltag integrierbar.
- Sie optimieren nachhaltig ihren Lebensstil und entwickeln Ihre eigene Gesundheitskompetenz.
- Gemeinsam ist es leichter: Ich begleite Sie auf ihrem persönlichen Weg. Die Teilnahme an einer Gruppe ist auch möglich und bietet einen zusätzlichen Stützpfiler: Der Austausch im Team ist motivierend und anregend.
- Auch im Anschluss sind Sie nicht alleine: Ich stehe Ihnen auch nach den absolvierten 10 Wochen weiterhin gerne als Therapeutin zur Seite.

Gut durch den Tag kommen – mit dem Zehn Wochen Programm

- 1. Ausgeschlafen und mit klarem Kopf aufwachen und sich auf den Tag freuen**
 - Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien sorgen für eine natürliche Unterstützung.
 - Selbstfürsorge steht im Vordergrund.
- 2. Entspannt in den Tag**
 - Lösen Sie aktuelle Gewohnheitsmuster auf und verankern Sie neue Verhaltensweisen in Ihrem Alltag.
 - Mithilfe von einfachen Übungen starten Sie in Ihren perfekten Tag.
- 3. Das Essen und Trinken genießen und mit Freude den eigenen Körper in Schwung halten**
 - Sie bestimmen das Tempo und wissen am besten, was gut für Sie ist.
 - Wir stärken Ihre Selbstwahrnehmung und stoßen einen sanften, aber nachhaltigen Veränderungsprozess Ihrer Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten an.
- 4. Die täglichen Herausforderungen gelassen entgegennehmen**
 - Eine achtsame Haltung sich selbst und seiner Lebenswelt gegenüber ist der Schlüssel zu mehr Leichtigkeit.
 - Wir lösen festgefahrene Glaubenssätze auf und ersetzen diese durch neue positive Gedankenmuster.
- 5. Freiräume schaffen und diese mit Leichtigkeit in den Alltag integrieren**
 - Ihr Potential und Ihre Selbstheilungsressourcen stehen im Zentrum.
 - Gönnen Sie sich Ihre Freiräume „zum Durchatmen“ – nehmen Sie sich Auszeiten zur Regeneration.
- 6. Mehr Zeit für gute Beziehungen und Freundschaften**
 - Ein wertschätzendes Umfeld stärkt das Immunsystem und macht den Körper resilienter gegen Stress.
 - Hier erfahren Sie, wie leicht es sein kann, auch mal NEIN zu sagen.
- 7. Dankbar sein für einen wundervollen Tag – und zufrieden einschlafen können**
 - Gedanken und Gefühle beeinflussen unsere Gesundheit und somit unseren Schlaf.
 - Das Gedankenkarussell abzuschalten ist gar nicht so schwer.

Einfach dranbleiben!

Gesund werden macht Spaß – und gesund bleiben noch viel mehr!

