

## **„Zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden durch Bewusstes Sein“**

**Ernährung** ist wichtig für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Je abwechslungsreicher Sie sich ernähren, desto besser sind Sie mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt. Sie fühlen sich besser und leistungsfähiger. Ernährungsgewohnheiten sind geprägt von unserer Erziehung, Herkunft, Lebensweise aber auch von unserer psychischen Verfassung, unseren zwischenmenschlichen Beziehungen sowie der beruflichen Situation.

Unter Bezug psychologischer Überlegungen betrachten wir Ihr Essverhalten aus einem ganzheitlichen Blickwinkel. Ich begleite Sie mit meinem Wissen, dass sich auf die aktuellen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse aus der Schulmedizin stützt:

- Ausgewogene Ernährung im Alltag umsetzen
- Wohlfühlgewicht erreichen und halten können
- Bei Über-/Untergewicht das Essverhalten optimieren
- Ernährung in verschiedenen Lebensabschnitten und – Situationen anpassen (Schwangere, Stillende, Kinder, Ältere, Vegetarier etc.)
- Psychologische Einflüsse auf das Essverhalten
- Vorbeugende Massnahmen gegen Krankheiten - Präventivberatung
- Schlau einkaufen - Einkaufsbegleitung
- Individuelle Fragen

Genussvolles Essen ist Lebensqualität und Voraussetzung für unser Wohlbefinden.

Ich helfe Ihnen, mit Spass und Motivation, Ihre persönlichen Ziele zu erreichen.

**Bewegung** ist ein wahres Wundermittel, wenn es um gesundheitliche Prävention geht. Herz, Organe und Muskulatur kommen damit in Schwung und sie bedanken sich dafür, indem sie beispielsweise die Ausschüttung von Endorphinen - auch Glückshormone genannt- anregen.

Bewegung lässt zudem den Fettstoffwechsel verstärkt arbeiten und senkt so unter anderem die Cholesterin-Werte. Obendrein kommt das Immunsystem auf Touren und produziert vermehrt Abwehrzellen.

Durch bestimmte Bewegungstechniken kräftigen, formen, dehnen und entspannen Sie Ihren Körper. Die Körperhaltung wird verbessert, Haltungfehler werden korrigiert und das Körperbewusstsein wird dadurch gestärkt.

Durch meine breite Ausbildung und Erfahrung in verschiedensten Techniken der Körperarbeit finden wir, ausgehend von Ihren Bedürfnissen und Präferenzen, das ideale Bewegungsprogramm für Sie.

**Entspannung** umfasst das Aufheben von körperlichen und geistigen Anspannung und entspricht einem Zustand des Gelöstseins. Gönnen wir unserem Körper keine Ruhepausen, indem wir ständig Vollgas geben, dann ist unser Aktivitätsniveau chronisch hoch und es kommt zu Muskelverspannungen und körperlichen Beschwerden wie etwa Bluthochdruck, Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen.

Anspannung entsteht aber auch, wenn wir ärgerlich oder ängstlich sind oder uns bedroht und gehetzt fühlen. Auch Probleme und Sorgen versetzen uns in Anspannung. Dauern diese über Wochen oder Monate an, dann befinden wir uns in einem chronischen Zustand der Anspannung.

Mit Atemübungen und verschiedenen Entspannungstechniken unterstütze ich Sie auf Ihrem Weg zu körperlicher Entspannung und psychischer Ausgeglichenheit. Entspannung finden und abschalten kann man durch aktive und/oder passive Entspannungsmethoden. Ich helfe Ihnen die für Sie geeignete Entspannungstechnik zu finden.