

Meine Ernährungsphilosophie basiert auf der vollwertigen harmonischen Ernährung nach TCM und der optimalen Verwertung je nach Veranlagung des Stoffwechsels.

Ist es sinnvoll Kuren zu machen, Pülverchen und Tees zu schlucken? Jein!

Eine ausgewogene Haltung dem Körper und der Seele gegenüber kombiniert mit vollwertiger typengerechter Ernährung reicht eigentlich schon.

Was soll das bewirken? Wie geht man da vor? Welche Vorteile ergeben sich daraus? Genau wie Sie wöchentlich oder intensiver im Frühjahr das Haus rein machen, den Garten auf die kommende Pflanzzeit vorbereiten, manch Nichtgerauchtetes entsorgt wird und die Betten mal so richtig durchgeklopft werden, das Auto vom Winterdreck befreit wird und die Reifen gewechselt werden, genau so verlangt unser Organismus nach Ordnung und Sauberkeit. Doch in der heutigen gestressten und viel beschäftigten Zeit ist es fast unmöglich, dass der Körper von sich aus genug Ruhe und Kraft findet, allen Ballast abzuwerfen. Resultat ist ein übersäuerter verschlackter und belasteter Organismus, der die bekannten Wohlstandskrankheiten hervor ruft.

Im [Kurs](#) oder den [Einzelberatungen](#) lernen Sie praxisbezogen wie kleine Umstellungen grosse Wirkung zeigen und die Entschlackung des Körpers wie auch die energetisch-seelische Reinigung Sie in Schwung und Form bringen. Einfach dargestellte Erklärungen machen die Verdauung, den Stoffwechsel und den psychosomatischen Einfluss auf Ihre Gesundheit begreifbar. Moderne Krankheitsbilder werden erklärt, unsinnige Kuren von wirksamen Methoden unterschieden und leicht anwendbare Tipps vermittelt. Denn nur wer seinem Körper und seiner Seele regelmässig Achtung schenkt, sie entlastet und reinigt kann den Folgen von Umweltgiften, Genussmitteln und Stress auf natürliche Weise entgegenwirken, Krankheiten und Allergien vorbeugen und dauerhaft gesund und vital bleiben.

Wir können zusammen mehr erfahren, wenn

- Ihnen generell die Gesundheit am Herzen liegt,
- Sie als Mutter für die optimale und unbelastete Gesundheit Ihrer Kinder besorgt sind,
- Sie bereits gesundheitliche Defizite spüren und eine Verbesserung wünschen
- Kinder sich auffällig entwickeln oder öfters krank sind
- Sie als vielbeschäftigter und pflichtbewusster Geschäftsmann dem Stress und der verantwortungsvollen Arbeit ohne Langzeitauswirkungen widerstehen und dem bekannten Burn out vorbeugen wollen
- oder Sie sich gestresst, müde, vital- und kraftlos fühlen.

Kursinhalt:

- Grundkenntnisse Säure-Basen-Haushalt, Folgen der Übersäuerung, was macht mein Körper sauer? Ernährung und Stoffwechsel, Testmethoden
- Entschlackung - Entsäuerung - Entgiftung - Entfettung  
Behandlungsweisen, sinnvolle Unterstützungen, Auswertung persönlicher Fragebogen, Ernährungsumstellung und Kochideen
- Stress - Sorgen - Ärger Auflösung mit energetischen Techniken, Harmonie für Körper-Seele-Geist, Alltag besprechen, umsetzen des Gelernten

Ich freue mich Ihnen wirkungsvolle und einfache Tipps und Tricks für hohe Lebensqualität zu vermitteln. Ich nehme Ihre Anmeldung gerne direkt entgegen.