

Meine neue persönliche Lebensphilosophie ist:

Hohe **Lebensqualität** durch vollkommene **Eigenverantwortung**

In einer vielschichtigen Welt wie heute benötigen wir Leitlinien, an denen wir uns orientieren können aber auch viel Zivilcourage für seine Werte einzustehen und eine wachsame Eigenverantwortung unserer Gesundheit gegenüber. Das Fundament bildet unsere eigene Lebensphilosophie. Wichtig ist dabei der Bezug zu unserer realen Umwelt. Dazu gehören Umweltbewusstsein, Gedanken- und Psychohygiene, die spirituelle Welt aber auch die Ernährung, unsere Bewegung und das Verständnis der Botschaften der Seele.

Unsere Aufmerksamkeit dem Hier und Jetzt widmen und in Einklang mit unseren Gefühlen, Gedanken und Handlungen leben heisst nicht vergangenes zu ignorieren oder zukünftiges dem scheinbar unbestechlichen Schicksal zu überlassen. Sondern vielmehr das Anerkennen, was gewesen ist jedoch nicht sein Leben davon bestimmen lassen und sein Ziel vor Augen haben, jedoch nicht in der Zukunft leben.

Mehr denn je versuchen wir unserem Leben eine höhere Qualität zu geben. Unsere Gesundheit spielt da eine überragende Rolle und soll (von anderen) auf höchstem Niveau erhalten bleiben bis ins Greisenalter. Kommen da unsere Organe noch mit? Sind sie dafür geschaffen?

Öfters verwechseln wir materiellen Lebensstandard auch mit Lebensqualität. Wo ist der Unterschied? Lebensqualität beinhaltet nur zu einem kleinen Teil den materiellen Lebensstandard und zu einem grossen Teil aus Erfüllung. Lebensqualität wird im Kopf geboren und stirbt auch da!

Wie entsteht eine Krankheit? Durch Abgabe der Eigenverantwortung und...

- Durch meine bestimmte **Glaubenshaltung**: jeder wird mal krank, man muss doch was haben, im Alter kommen halt so Beschwerden...
- Wenn ich gegen mein **So-Sein** bin: kein Selbstwert, Selbstliebe, Be-werten und Intoleranz, Ignoranz der Seele...
- Leben in **Disharmonie**, das Leben anderer Leben: Beeinflussung, Regeln, Religionen, Klischee, Kultur...
- Wenn ich **gegen etwas** bin: Einstellungen, Muster, Forderungen, Anerzogenes, Gesetze, Rassen und andere Meinungen...
- Durch **Mangel**: alles was einem fehlen könnte!!! Was man sich nicht zugesteht! Verpasstes, Verlorenes, Ungetanes...
- **Zuwenig Liebe** im Leben, in sich: fehlende Anerkennung, Nähe, Zärtlichkeit, Geborgenheit, Sex...
- Durch **Mangel- und Fehlernährung**: wir essen keine Nahrungsmittel sondern tote Pampe, wenig Genuss und Achtung, zu süss, zu einseitig...
- **Bewegungsmangel**: vielen will die Zeit fehlen sich an der frischen Luft zu bewegen, Bequemheit, kein Bezug zur Energie in der freien Natur...

- **Falsche Atmung:** eine tiefe Bauchatmung löst meist schon viele Beschwerden und öffnet das Bewusstsein und die Wahrnehmung des eigenen inneren selbst.
- **Genussmittelmissbrauch:** viele Suchende verfallen der Sucht/Abhängigkeit, das können Genussmittel sein wie auch Menschen, Tätigkeiten, Einstellungen
- Wenn **Erfüllung** fehlt: Sinn des Lebens nicht gefunden, ich mich hinterfrage, meine Aufgabe mir stinkt...
- Den **Fluss** des Lebens nicht zulassen: zu starre Gewohnheiten, zu strukturiert, zu engstirnig, zuviel Kontrolle, zu stur...
- Wenn ich **unrein** bin: in Gedanken, im Handeln und Fühlen, worin ich lebe...
- Ungelöste **Probleme** mit mir **herum trage:** Alte Gefühle, Vergangenheit, Verdrängung, Aussprachen, Wünsche...
- Nicht **loslassen** können: Angst vor Verlust, Habgier, materielles Denken, Egoismus, Leere...
- Mir **fehlt** der **Friede**, die **innere Ruhe:** seine Mitte nicht gefunden, immer im Stress, Unzufriedenheit, Kämpfe...
- **Meinungen anderer** schränken mich ein: die Vorstellung anderer erfüllen, nicht mich selbst, von Schlagzeilen sich leiten lassen, keine eigene Meinung vertreten oder bilden, wankelmütig sein...
- Wenn ich **nicht hier und jetzt lebe:** die Gegenwart ist wichtig!!! Jede Chance wahrnehmen, das Leben fließen lassen, mich selbst wahrnehmen...

Wenn auch nur ein Punkt auf Ihre heutige Lebenssituation zutrifft so bin ich gerne bereit, mit Ihnen den Weg zu finden sich von nun an davon zu erlösen und ganzheitliche Gesundheit, vollkommene Lebensqualität und pulsierende Freude zu erleben.

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.