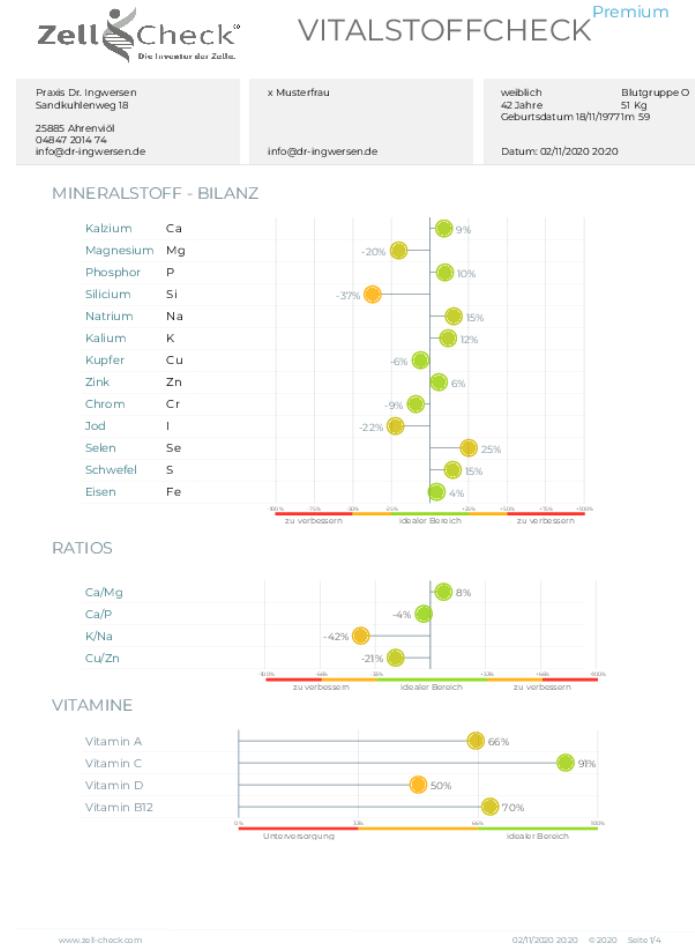


Wir ermitteln anhand von Lichtmessung (ohne Blutentnahme), wie viele Mineralstoffe, toxische Metalle und Vitamine in Ihrer Zelle enthalten sind und führen aufbauend auf den Ergebnissen, eine persönliche Ernährungsberatung durch. Dabei können wir z. B. herausfinden:

- Warum Sie Ein- oder Durchschlafproblem haben
- Ob Sie Diabetes gefährdet sind
- Wie gut Ihr Stoffwechsel funktioniert
- Was der Sport mit Ihren Zellen macht
- Warum Sie sich Müde fühlen
- Und wie gut Ihr Immunsystem gerüstet ist

Die Beratung dauert etwa 10 – 15 Minuten und erfolgt in Einzelgesprächen.



Unsere Füße tragen uns jeden Tag durch unser Leben und müssen dabei das gesamte Gewicht unseres Körpers aushalten. Sie sind ein wahrhaftiges Wunderwerk der Natur und verdienen daher besondere Aufmerksamkeit und Pflege. Um sicherzustellen, dass Ihre Füße gesund und stark bleiben, bieten wir Ihnen unsere Fußanalyse an.

Bei der Analyse Ihres Fußes untersuchen wir Ihren individuellen Fuß Typ, die Druckbelastung und mögliche Fehlstellungen. Hierfür nutzen wir einen modernen digitalen Fuß Scanner, der uns eine genaue und detailreiche Darstellung Ihres Fußes liefert.

Die Analyse gibt uns Aufschluss darüber, wie Ihr Fuß funktioniert und wie er ausgerichtet ist. Auf Grundlage dieser Ergebnisse können wir Ihnen maßgeschneiderte Empfehlungen geben, wie Sie Ihre Füße optimal unterstützen und vor möglichen Beschwerden schützen können.

Die Beratung dauert etwa 10 – 15 Minuten und erfolgt in Einzelgesprächen.



Die Ganzkörperanalyse ist eine international anerkannte Methode der medizinischen Diagnostik.

Dabei wird ein schwacher Strom durch den Körper geleitet, den der Mensch nicht spüren kann. Mit Hilfe dieser Messmethode können wichtige Informationen über den Zustand des Körpers ermittelt werden.

Die Ganzkörperanalyse ist ein wertvolles Werkzeug für die Gesundheitsfürsorge und eine wichtige Unterstützung bei der Prävention von Krankheiten.

Die Beratung dauert etwa 10 – 15 Minuten und erfolgt in Einzelgesprächen.



Die meiste Zeit während der Arbeit verbringen wir in derselben Position. Das führt oft zu Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, Augenbeschwerden sowie Kopf- und Rückenschmerzen. Hier kann unsere Rückenschule Abhilfe schaffen.

Mit Unterstützung eines Trainers lernen Sie Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und Ihre Muskulatur gezielt stärken. Dafür sind weder eine Yoga-Matte noch Sportkleidung notwendig – ein Stuhl reicht vollkommen aus.

Die Rückenschule umfasst 30 min.
und wird in der Gruppe (5 – 15 Personen)
stattfinden.



Sind Ihnen schon einmal folgende Situationen passiert?

Sie gehen mit einer Aufgabe zu zwei verschiedenen Kollegen und es kommt zu unterschiedlichen Reaktionen. Der erste Kollege ist sauer, dass Sie ihn genau in diesem Moment aufsuchen und seine sorgfältig geplante Tagesordnung stören. Der zweite Kollege dagegen hört Ihnen aufmerksam zu, macht sich Notizen und fragt zum Schluss nur:
"Bis wann brauchen Sie das?"

In diesem Kurs erfahren Sie, warum es zu diesen unterschiedlichen Reaktionen kommt und welche weiteren Menschentypen es gibt. Sie lernen auch, wie Sie am besten mit diesen verschiedenen Persönlichkeiten umgehen können.

Der Kurs umfasst 1,5 Stunden und wird in der Gruppe (5 – 15 Personen) stattfinden.



Konflikte sind eine natürliche und unvermeidliche Komponente des menschlichen Lebens und treten in verschiedenen Situationen auf, sei es im beruflichen Umfeld, als auch in zwischenmenschlichen Beziehungen.

In der Kunst des Konfliktmanagements geht es darum, die richtigen Werkzeuge und Strategien zu nutzen, um Konflikte konstruktiv anzugehen und zu lösen, und gleichzeitig die Beziehungen zwischen den Beteiligten zu stärken. Indem man die verschiedenen Konfliktstile versteht und beherrscht, kann man dazu beitragen, ein Umfeld zu schaffen, das von Respekt, Verständnis und Zusammenarbeit geprägt ist.

Der Kurs dauert 1 Stunde und findet in Gruppen von 5 bis 15 Personen statt.



Was ist intuitives Essen?

Intuitives Essen bedeutet, dem natürlichen Hunger- und Sättigungsgefühl des Körpers zu folgen. Es geht nicht um Verbote oder Hungern, sondern darum, sich beim Essen wohlfühlen.

Man lernt, wieder intensiv auf sein Bauchgefühl zu hören und nur so viel zu essen, wie der Körper wirklich braucht.

In diesem Workshop möchten wir Ihnen diese Konzepte näher bringen.

Der Kurs dauert 1 Stunde und findet in Gruppen von 5 bis 15 Personen statt.

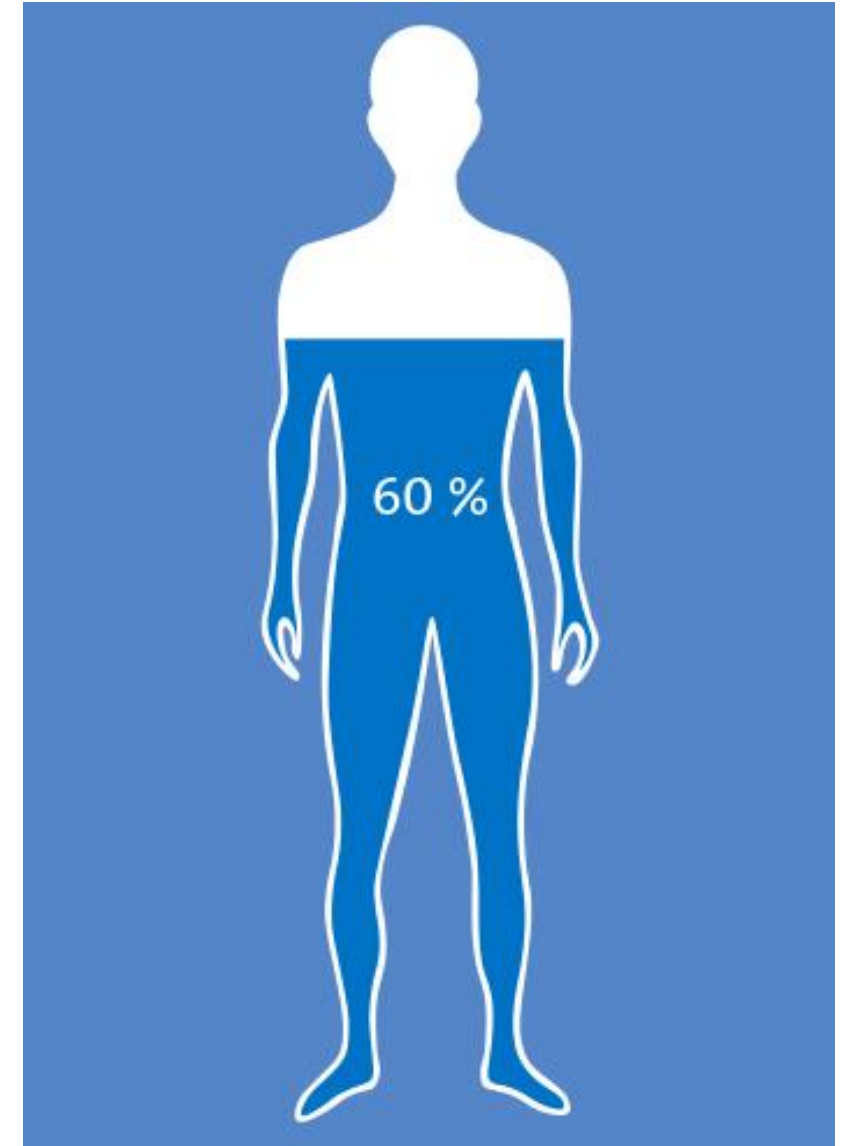


Wasser ist Leben!

Bereits 1,5 Prozent (Durstgefühl) Flüssigkeitsmangel haben negative Auswirkungen wie Müdigkeit, Merk- und Konzentrationsstörungen, verlangsamte Reaktionsfähigkeit.

Was Wasser alles im Körper beeinflusst, warum Wasser so wichtig ist, welches Wasser am besten für unseren Körper geeignet ist. Möchten wir Ihnen, in diesem Workshop näherbringen.

Der Workshop umfasst 30 min. und wird in der Gruppe (5 – 15 Personen) stattfinden.



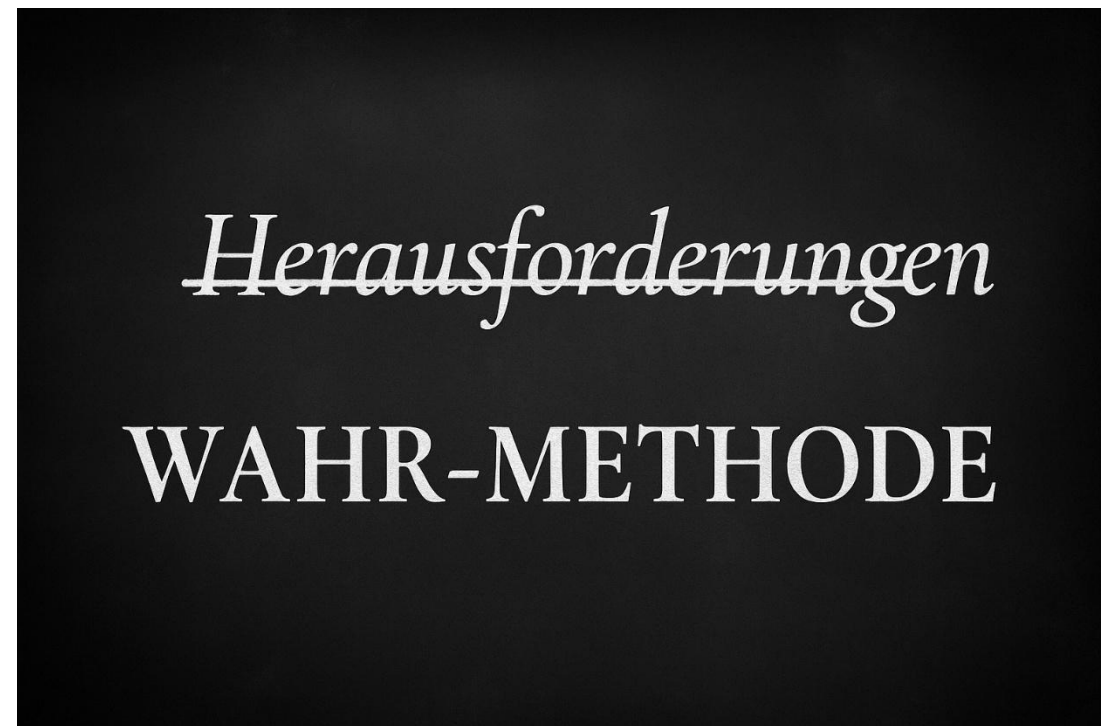
Entwickeln Sie Ihr eigenes Stressmanagementkonzept mit der WAHR-Methode.

Diese steht für Wahrnehmen, Analysieren, Handeln und Reflektieren. Zuerst wird die Situation objektiv wahrgenommen, dann werden die Ursachen analysiert, um geeignete Maßnahmen zu ergreifen.

Nach der Umsetzung wird das Vorgehen reflektiert, um aus den Problemen zu lernen und um zukünftige Probleme besser zu bewältigen.

Die WAHR-Methode hilft dabei, Probleme konstruktiv zu lösen und die Kommunikation im Team zu verbessern.

Der Kurs dauert 1 Stunde und findet in Gruppen von 5 bis 15 Personen statt.



Die Definition lautet: Bei Faszien handelt es sich um das gesamte Bindegewebe, das neben allen Organen auch die Muskulatur als Netz umgibt. Das Netzwerk erstreckt sich über den ganzen Körper und liegt in tieferen Schichten verborgen.

Die Faszien können verkleben und sich verfilzen, Verspannungen und Zerrungen sind die Folge.

Das Training der Faszien ist effektiv und schonend.

Die regelmäßige Faszienarbeit sorgt nicht nur für mehr Beweglichkeit und Ausdauer, sondern vermindert auch Schmerzen des Bewegungsapparats und aktiviert das Immunsystem.

Der Kurs umfasst 30 min und wird in der Gruppe (5 – 15 Personen) stattfinden.



Supervision gibt Raum und befähigt zur Reflexion um überlegter vorzugehen und die ersten, im Krisenmodus verständlicherweise auch panischen Reaktionen hinter sich zu lassen.

Der Rahmen der Supervision ermöglicht es in Ruhe nach zu spüren und Dinge zu besprechen, gestattet es ruhiger zu werden und aus dem erschöpfenden Agieren aus zu steigen.

