

3 – 5 – 10 kg abnehmen?

Mit dem Konzept
„**Body-Mission 28**“
geht's leichter!

Bei einem entspannten Workshop erfahren Sie Zusammenhänge und Hintergründe, die Einfluss haben auf unser Körpergewicht. Oft können kleine Veränderungen sehr viel bewirken.
... gewusst wie ...?

Freitag, 15.01.2016 19:00 Uhr
Anmeldung erforderlich!

„Übersäuerung“ hat viele Gesichter

Was sind die häufigsten Ursachen?
Was sind die gravierendsten Folgen?
Warum wird Übersäuerung häufig unterschätzt und zu wenig aufgeklärt?

„**Jungbrunnen Entsäuerung**“ -
der Schlüssel zu mehr Vitalität,
Leistungsfähigkeit, Lebensfreude.
einfach – nachhaltig – alltagstauglich
Wer die Ursachen kennt,
kann Entscheidungen treffen!

Fr. 22.01.2016 19:00 Uhr
Anmeldung erforderlich!

Bewegen ist Leben

– Leben ist Bewegen –
ohne Bewegung bewegt sich nichts!

Ohne Bewegung funktioniert unser Körper und unser Leben nicht. Alle wissen, wie wichtig Bewegung ist, und wie viel man mit Bewegung bewegen kann, aber was tun, wenn jede Bewegung schmerzt?

Fr. 29.01.2016 19:00 Uhr
Anmeldung erforderlich!

Frei Fahrt für das Blut – Kapillaren bestimmen unser Schicksal

Kapillaren sind
die Hauptentscheidungsträger
unserer Gesundheit

Eine optimale Durchblutung ist
entscheidend für die Funktionen unserer
Organe, für unsere Augen, Ohren, das
Immunsystem, die Gehirnfunktionen,
Denkfähigkeit, ... für unsere Gesundheit!

Mi. 03.02.2016 19:00 Uhr
Anmeldung erforderlich!

Alzheimer muss nicht sein!

Alzheimer – ein gefürchtetes Schreckensgespenst!
Wie kann man Alzheimer und Demenz vermeiden oder den Verlauf stark bremsen?
Warum ist eine frühzeitige **Aufklärung** und Vorbeugung so wichtig?
Wo lauern die Gefahren für unser Gehirn?

Fr. 12.02.2016 19:00 Uhr
Anmeldung erforderlich!

Hilfe!

– meine Kraft reicht nicht mehr!

Keine Zeit – keine Kraft
für Ihre Familie – für Ihren Job –
für Ihre Freunde – für Ihre Hobbys –
für ...

Was wäre es Ihnen wert, das Leben
selbst bewusst zu steuern statt zu
„funktionieren“ für die
Anforderungen des Alltags?

Mi. 17.02.2016 19:00 Uhr
Anmeldung erforderlich!

Hätten Sie's gewusst, dass...

... ca. 6 l Blut über ein Versorgungssystem mit einer Länge von ca. 150.000 km Kapillaren permanent ca. 7 Billionen Zellen versorgen?

... Gesundheit stark abhängig ist von äußeren Umständen wie Freude, Lachen, Freunde, Essen, Bewegung, ...?

... bereits Pfarrer Kneipp gesagt hat:
„Gesundheit ist kein Geschenk sondern eine lebenslange Aufgabe.“?

Ihre Gesundheit sollte Ihnen wichtig sein, denn Sie haben nur eine!
wir unterstützen Sie dabei:
Medikamente wirken gegen Krankheiten,
Sie brauchen Lösungen für Gesundheit.
„Wie können Medikamente Kranke gesund machen, wenn sie Gesunde krank machen?“ Dr. med. J.-B. Delbé

Die Salutogenese ist die Lehre über das „Gesund-bleiben“ und „Gesund-werden“, sie lehrt uns, mit den unterschiedlichsten Stressauslösern des Alltags „in Harmonie“ zu leben.

Sie haben Interesse an den Workshops, aber zu den angebotenen Terminen keine Zeit?

**Kein Problem! – einfach anrufen,
- anderen Termin vereinbaren
– wir freuen uns auf Sie! – Und wenn Sie's
möchten, kommen wir auch gerne zu Ihnen.**

**Christine und Andreas Straßer
Beratung für Ernährung und
Gesundheitsprävention**

Hauptstraße 32
84385 Eglham

085 43 / 62 40 318
Lr.strasser@gmx.de

*Sie erhalten wertvolle Informationen zu ganz unterschiedlichen Themen des Lebens, kostenlos und ohne Verpflichtungen.
In entspannter Atmosphäre am „runden Tisch“ sind Sie eingeladen, Fragen zu stellen und aktiv dabei zu sein.*

*Ihr Risiko: Sie „investieren“ ca. 2 Std. Ihrer Zeit, Sie erfahren dafür – vielleicht - die Lösung, nach der Sie schon lange gesucht haben.
„Nicht probiert haben Sie's schon!“*

MORE QUALITY FOR YOUR LIFE

6 Workshops für Ihre Gesundheit

Jan./Feb. 2016

mit Christine Straßer

**Beraterin für Ernährung und
Gesundheitsprävention**

Hauptstraße 32
84385 Eglham



**„Das Wertvollste, das du einem
Menschen geben kannst,
ist eine Chance!“**

**Nehmen Sie sich Zeit
für Ihre Chance!**

...schöner

gesünder

erfolgreicher...