



Hausapotheke für die Seele 😊

Was kann ich selbst für meine seelische - und damit auch körperliche und geistige - Gesundheit tun?
Dieses Seminar ist für Menschen, die ihre Selbstheilungskräfte aktivieren wollen.



Leitung: Rita Jung

In diesem Seminar geht es um Möglichkeiten der Vorbeugung und Besserung bei Erschöpfung, Schlafstörungen, Schmerzen, Depression, „burn out“ oder Angst.
Gesundheit für Geist und Seele – und damit auch für den Körper - braucht den Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung. Es gilt das innere Gleichgewicht wieder her zu stellen. Das ist in der heutigen Zeit eine echte Herausforderung.

Wir schauen in die Schatzkiste der Maßnahmen und Übungen aus der Naturheilkunde, erproben ihre Wirkung auf uns selbst und prüfen Nutzen und Umsetzbarkeit im Alltag.

Aus dem Inhalt:

- Grundlegende Informationen zur Neurobiologie des Gehirns
- Großer praktischer Teil mit Tipps und Tricks aus Kinesiologie, Aufstellungsarbeit und Pflanzenheilkunde
- Was wirkt wie und warum?
- Was passt zu mir und ist auch umsetzbar im Alltag?
- Zusammenstellung einer eigenen „Hausapotheke“ für Geist und Seele

Bitte Schreibsachen und bequeme Bekleidung mitbringen.

Und für die Mittagspause etwas zum Essen, dass dir selbst schmeckt in der Menge, die du selbst essen kannst. Das stellen wir dann auf den Tisch und haben ein leckeres Menü.

Termine: bei Interesse bitte melden

Zeit: 10 – 17 Uhr

Teilnehmer: 8 – 12 Personen

Kosten: 120 Euro inklusive Skript, Kaffee, Tee, Wasser, Obst und Knabbereien.

Kontakt:

Telefon: 09503/5000200 oder

rita.jung@kinesiologische-naturheilpraxis.de