
Newsletter September

Hallo meine Lieben!

Der Sommer neigt sich schön langsam dem Ende und der Herbst hält Einzug. Wir leben in Zeiten großer Veränderung, Unsicherheit und Neuorientierung. Gerade deshalb ist es besonders wichtig, täglich gut auf sich und seine Gesundheit und das Wohlbefinden zu schauen.

Der Weg dahin ist vielfältig und so wie jeder Mensch einzigartig und individuell ist, sind auch die Wege und Möglichkeiten, was man täglich für seine Gesundheit tun kann sehr unterschiedlich. Grundsätzlich geht es um die 3 Bereiche: Körper – Geist – Seele

Körper: Was kann ich täglich TUN?

Geist: Was sind meine GEDANKEN?

Seele: Was fühle ich, nehme ich meine GEFÜHLE wahr?

In Balance sind wir dann, wenn alle 3 Bereiche in Einklang sind und es „rund“ läuft. Diese Momente sind sehr selten und das könnte man dann als „GLÜCK“ bezeichnen. Für mich stellt sich schon lange die Frage: Wie kann ich diesen Zustand immer wieder erreichen und was kann ich täglich dazu beitragen?

Mit meinem neuen Kursprogramm möchte ich genau Antwort auf diese Fragen geben. Es gibt nicht die eine Antwort oder Möglichkeit, das darf jeder einzelne im Laufe seines Lebens für sich herausfinden und diesbezüglich Erfahrungen sammeln. Vielleicht ist etwas Passendes für dich dabei, wo auch du Antworten auf diese Fragen bekommst und somit jeden Tag ein kleines Stück Glück in deinen Alltag integrieren kannst.

Ein weiteres wichtiges Thema ist unser Immunsystem. Auch da gibt es unzählige Möglichkeiten, wie wir täglich unser Immunsystem stärken können, die 5 einfachsten und wichtigsten Dinge sind:

1. Ausreichender und guter Schlaf
2. Gesunde, nährstoffreiche Ernährung
3. Täglich Bewegung in der frischen Luft
4. Ausreichend gutes Wasser trinken
5. Freude am Leben haben

Des Weiteren können wir unser Immunsystem mit verschiedensten Mitteln stärken. Eine Möglichkeit bieten uns die Produkte von Sonnenmoor, wobei hier als Basisprodukte sicher das Gurgelwasser und das Trinkmoor zu erwähnen sind. Ich habe diese Produkte jetzt neu im Sortiment und möchte dir da gerne beratend zur Seite stehen, wenn du dafür Interesse hast.

Ich freue mich, wenn ich dich auch weiterhin auf deinem Lebensweg begleiten darf und dir mit meinen Impulsen ein kleines Stück „GLÜCK“ beschenken darf.

Alles Liebe
Annemarie