

**Erlebe die
transformierende Kraft
von ganzheitlicher
Ernährungsmedizin**



Iss dich gesund, jung und schön!



Fragen und Anmeldung
0173 8947948



Saarbrücker Str. 78
66130 Saarbrücken



Samstag 04.11.2023
10.00 Uhr - 16.00 Uhr



derosa.rebecca@icloud.com



Entzündungshemmend

Wie du durch dein Essen Entzündungen im Körper reduzierst



Hormone in Balance

Wie deine Ernährungsweise deine Hormone beeinflussen?



Darm Gesundheit

Wie du aus der Körpermitte heraus in deine Kraft kommst



schöne Haut

Wie du dein Hautbild in kürzester Zeit verbessern kannst und den Alterungsprozess entschleunigen kannst

- Du hättest gerne eine bessere Gesundheit, ein schöneres Hautbild, eine Steigerung deines Wohlbefindens und mehr Vitalität?
- Du fühlst dich in deinem Körper und in deiner Haut nicht mehr wohl?
- Du möchtest selbst gerne etwas daran ändern, aber dir fehlt es an Klarheit, Struktur, Motivation und eine erfahrene und kompetente Expertin die dich an die Hand nimmt?

Dann ist dieser ganzheitlicher Ernährungs-Workshop genau das Richtige für dich!

In diesem Workshop nehmen wir uns die Zeit, um wichtige Zusammenhänge zwischen unserer Ernährung und unserem Körper zu verstehen.

Wir werden gemeinsam erkunden, wie bestimmte Nahrungsmittel und Ernährungsgewohnheiten einen direkten Einfluss auf unser Wohlbefinden haben.

Hier sind einige der Probleme und Lösungen die wir in diesem Workshop ansprechen:

- **Hormonelles Ungleichgewicht:** Erfahre, wie du durch die richtige Ernährung deine Hormone ins Gleichgewicht bringen kannst. Hormonelle Probleme wie unreine Haut, Heißhunger, Stimmungsschwankungen, Gereiztheit, Müdigkeit können durch gezielte Ernährungsstrategien positiv beeinflusst werden.
- **Darm Gesundheit:** Finde heraus, wie du deinen Darm wieder ins Gleichgewicht bringst und dein gesamtes Körpergefühl sowie dein Immunsystem optimal stärken kannst. Wir werden uns damit beschäftigen, was deinem Darm fehlt, damit du in deine volle Kraft kommen kannst.
- **Hautprobleme:** Entdecke, wie deine Ernährung dein Hautbild beeinflusst und lerne, welche Nahrungsmittel deine Haut zum Strahlen bringen können. Egal ob Akne, Ekzeme oder vorzeitige Hautalterung - wir werden dir zeigen, wie du deine Haut von innen heraus unterstützen kannst.
- **Stimmungsschwankungen:** Erhalte Einblicke in die Verbindung zwischen Ernährung und emotionaler Gesundheit. Ich werde dir zeigen, wie bestimmte Nährstoffe und Essgewohnheiten deine Stimmung positiv beeinflussen können, um ein stabiles emotionales Wohlbefinden zu fördern.

Unser ganzheitlicher Ernährungs-Workshop bietet dir das Wissen und die Werkzeuge, um positive Veränderungen in deinem Leben zu bewirken.

Sichere dir jetzt deinen Platz.

Verpasse nicht die Chance, dein Wohlbefinden zu optimieren und ein gesünderes, glücklicheres Leben zu führen.

Melde dich noch heute an. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Preis: 129,-€/pro Person

Workshop

**Neue Wege um Dich
wieder mit dir zu
verbinden**



**Werde zum Regisseur
deines Lebens und hole dir
deine innere Kraft zurück**



Fragen und Anmeldung
0173 8947948



Saarbrücker Str. 78
66130 Saarbrücken



Samstag 21.10.2023
10.00 Uhr - 16.00 Uhr



derosa.rebecca@icloud.com



Gedanken vs. Realität

Wir erschaffen unsere
Weltbild selbst.
Gedankenhygiene
Achtsamkeit



Wie deine Gefühle entstehen



Projektionen

Wie du die Sicht auf Dich
und dein Leben prüfen
und korrigieren kannst
um neue Perspektiven zu
erschaffen.



Loslassen von falschen Annahmen und Überzeugungen



Selbstzweifel vs. Selbstvertrauen

Entdecke was dir im Alltag Lebenskraft raubt und finde zu deiner wahren inneren Stärke zurück.

- Sehntest du dich danach, dein Gedankenkarussell zu stoppen, negative Gedanken und Selbstzweifel loszulassen?
- Möchtest du erfahren, wie du achtsamer, wertschätzender und dankbarer mit dir und diesem Leben umgehen kannst?
- Möchtest du lernen, wie deine Gedanken und Gefühle entstehen und wie du deine inneren Dialoge und Geschichten kraftvoll transformieren kannst?
- Bist du bereit lähmende Selbstzweifel in Selbstvertrauen umzuwandeln?

Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich!

In einer Welt voller Unsicherheiten und Unruhen ist es entscheidend, einen Ort der inneren Stärke und Gelassenheit zu finden.

In diesem inspirierenden Workshop werden wir uns mit Strategien und Werkzeugen befassen, die dir helfen, innere Sicherheit, Ruhe und Dankbarkeit zu entwickeln, unabhängig davon wie Herausfordernd die äußeren Umstände sein mögen.

Wir werden uns mit verschiedenen Themen beschäftigen und Lösungen für folgende Probleme finden:

- **Negative Gedankenmuster:** Lerne, wie du achtsam mit deinen Gedanken umgehen kannst, um negative Muster zu erkennen und sie positiv zu transformieren.
- **Emotionale Balance:** Erfahre, wie Gefühle entstehen und wie du sie bewusst steuern kannst. Dadurch wirst du in der Lage sein, eine stabile emotionale Balance aufrechtzuerhalten.
- **Transformation von Selbstzweifel in Selbstliebe:** Erfahre, wie du deine vermeintlichen Schwächen in wahre Stärken umwandeln kannst.
- **Strategien zur Stressbewältigung und Konfliktlösung im Alltag**

Dieser Workshop bietet dir transformierende Inspiration, wertvolle Einsichten, neues Wissen Techniken und Tools, die dir im Alltag helfen werden, dein Leben positiv zu beeinflussen..

**Verpasse nicht die Chance dabei zu sein.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Melde dich noch heute an.
Preis: 130,-€/pro Person
Sichere dir jetzt deinen Platz.
Ich freue mich wenn Du dabei bist.**