

# Zeit des Wandels

## Themenseite ...was gut ist für Körper, Geist und Seele

### Sorgenfasten

Die Osterzeit ist die Zeit des Fastens. Viele Menschen halten sich nicht an strenge Fastenregel, sondern verzichten in dieser Zeit bewusst auf Fleisch, Süßigkeiten, Alkohol oder auf das geliebte Fernsehprogramm.

Haben Sie schon einmal das Sorgenfasten ausprobiert? Verzichteten Sie doch einfach einmal auf Ihre Sorgen.

Dieses Sorgenfasten hat wunderbare Wirkungen, so

- werden Sie gesünder
- verschwinden die Sorgenfalten
- haben Sie mehr Lebensfreude
- beginnen Sie sich selbst und die Welt zu lieben
- sind Sie überall gern gesehen
- sind Sie ein erfolgreicher und glücklicher Mensch

Das Rezept ist ganz einfach, die Sorgenfabrik in ihrem Kopf darf jetzt geschlossen werden. Sie produzieren die Sorgen ja selbst, oder sagen Sie sich nicht: "Ich mache mir Sorgen". Ist es nicht paradox etwas zu produzieren, was kein Mensch haben möchte? Kein Wunder, dass so manch einer pleite geht, der sich Geldsorgen macht. Es ist auch eine Illusion zu glauben, bessere Mütter oder Väter zu sein, wenn wir uns ständig Sorgen um unsere Kinder machen. Nach der Fastenzeit öffnen Sie ihre Fabrik wieder und entlassen alle Sorgengedanken. Es werden neue Mitarbeiter eingestellt, die produktiv arbeiten. Sie heißen: Liebe, Vertrauen, Ruhe, Mut, Freude, Fülle, Leichtigkeit und Weisheit. Mit diesen Mitarbeitern werden Sie ihrem Leben eine neue Richtung geben und Vorbild für viele andere sein. Jetzt ist die Zeit des Wandels.

Vorträge zum Thema: "Ade ihr lieben Sorgen", sowie nähere Informationen und Hilfe zur Selbsthilfe unter

[www.gesa-ottersberg.de](http://www.gesa-ottersberg.de)  
Gesa Ottersberg,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
in Gifhorn  
Telefon: 0 53 71-61 97 97



### Krankengymnastik Praxis



Wir wünschen  
Frohe Ostern

**Andrea Schöndube**  
Schule 57 - 39356 Walbeck  
Telefon: 039061 / 2826

### - DAS GOLDENE KREUZ - Gesundheit als Herausforderung statt Krankheiten als Problem

Mit ganzheitlicher Gesundheitsprävention vor Ort und im Netzwerk zum Erfolg. Jan Lehmann ist staatlich geprüfter Präventologe und betreibt mit seiner Frau Astrid Voigt Lehmann in Mariental das VITAWELL - Gesundheitspräventionszentrum.

Schwerpunkte ihrer Berufung sind die psychosoziale Lebens- und Gesundheitsberatung, Stressprävention, Bewegungskoching und Ernährungsberatung mittels der Vitalstoff- und Nahrungsmittel-unverträglichkeitsmessung. Zum Konzept des erfolgreichen Präventologen gehört von Anfang an „aktives Netzwerken“. Das setzte Lehmann auch im Berufsverband um und gründete das „Regionaltreffen Südniedersachsen“, welches er nach Sachsen-Anhalt erweitern möchte. 2011 wurde Jan Lehmann Dozent des Verbandes für das von ihm mit entwickelte Training „Gesundheit und Lebenskompetenz“, welches vom Kassenverband der Betriebskrankenkassen in die „easy-Datenbank“ für Präventionsmaßnahmen akzeptiert und aufgenommen wurde.

[www.praeventologe-janlehmann.de](http://www.praeventologe-janlehmann.de)



**Antje Rein**  
Systemische Therapeutin / Familientherapeutin

Karlstraße 8 d  
39646 Oebisfelde  
Fon: 03 90 02 / 402 11  
Fax: 03 90 02 / 402 09  
A.Rein@lebens-nah.de

**Lebensnah**  
Systemische Beratung · Familientherapie · Coaching

[www.lebens-nah.de](http://www.lebens-nah.de)



**Praxis für Physiotherapie**  
Hans-Herbert und Jessica Sowada  
Physiotherapeuten- ärztl. gepr. Lymphdrainagetherapeuten

**Die Geschenkidee!**



**Zum Osterfest**

Von Kopf  
bis Fuß



**Wellness und Gesundheit - Gutschein**  
38368 Grasleben • Bahnhofstraße 2  
E-Mail: [info@physiotherapie-sowada.de](mailto:info@physiotherapie-sowada.de)  
Termine nach Vereinbarung ☎ 0 53 57- 769