

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

**Fühlen Sie sich müde, schlapp und kaputt?
Was Ihnen nicht gut tut, können wir messen!**



Astrid Voigt-Lehmann
Systemische Gesundheits-
und Lebensberaterin

Jan Lehmann
Präventologe
Experte für Gesundheitsprävention



Unsere Kompetenz für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden

- > Ganzheitliche Gesundheits- und Lebensberatung, Coaching
- > Nahrungsmittelverträglichkeits- und Vitalstoffmessung
- > Bewegungskoching

Vitawell - Gesundheitspräventionszentrum, Mariental, Graslebener Str. 8
Weitere Info unter www.vitawell.BE oder tel. unter 0 53 56 - 14 09

Was macht Lebensfreude aus?

Wollen Sie erfahren, wie Sie mehr Lebensfreude erfahren können? Möchten Sie Ihre innere Mitte finden, und von diesem Ruhepol aus Ihr erfülltes Leben angehen? Fragen Sie sich oftmals nach dem Sinn des Lebens? Geht es Ihnen auch so, dass Sie an diese tiefen Grundbedürfnisse (Glück, Liebe, Erfolg und Gesundheit) erst dann denken, wenn Sie unglücklich sind, sich einsam und verlassen fühlen oder wenn Sie krank geworden sind? Es ist nie zu spät, sondern ein guter Moment Ausschau zu halten, nach dem Leben, das Sie von Herzen gerne führen möchten. Die Klemme in der Sie sich immer wieder mal befinden, bringt oft sogar erst Ihren sehnlichsten Wunsch zum Vorschein. Aber wie am Anfang eines neuen Jahres, wo viele motiviert und energiegeladen sind, scheitern die guten Vorsätze im Laufe der folgenden Monate an der Umsetzung! Wie ist es bei Ihnen? *Fortsetzung auf Seite 11!*

..... Können Sie Ihre Ziele so formulieren, dass Sie diese auch erreichen oder lassen Sie auch im Laufe der Zeit einen Vorsatz nach dem anderen über Bord fallen? Ist es nicht seltsam, dass gerade das, was Sie sich am meisten wünschen, sich partout nicht verwirklicht? Woran liegt es? Am Vorsatz, am Willen oder daran, dass Sie sich im Innersten Ihres Wesens diese Veränderung eigentlich nicht zutrauen?

DIE LÖSUNG LIEGT BEREITS IN IHNEN

Den Glauben an sich selbst zu entwickeln, die Achtsamkeit, um unterscheiden zu können zwischen individueller Wahrnehmung und tatsächlicher Realität, den Mut zu haben Denk- und Verhaltensmuster zu ändern und mit Dankbarkeit auch die kleinsten Schritte als Erfolge anzuerkennen benötigt Mut und das Vertrauen selbstwirksame Schritte erfolgreich umsetzen zu können.

SICH SELBST VERÄNDERN LOHNT SICH

Sie haben in jedem Moment die Wahl, auch wenn es sich oft gar nicht so anfühlt. Lernen Sie Ihr Leben in die Hand zu nehmen und es so zu gestalten, wie es sich für Sie gut und beschwingt anfühlt. Der Schlüssel zu Ihrem Glück liegt in Ihnen, denn nur Sie können Ihren ganz persönlichen Lebensweg beschreiten. Hören Sie auf „im Außen“ – also bei anderen Menschen“ zu schauen und sich zu vergleichen. Beginnen Sie Ihre Wahrnehmung nach „Innen“, zu sich selbst auszurichten und erkennen Sie Ihre Bedürfnisse. So können Sie üben für sich selbst zu sorgen, um sich dann in allen Beziehungen „satt“ und glücklich zu fühlen. Erfahren Sie Schritt für Schritt wie Sie sanft und effektiv alte Glaubens- und Verhaltensweisen selbst ändern können. Erleben Sie, wie Sie mehr und mehr Ihrer inneren Stimme vertrauen und folgen können. Bedenken Sie dabei, das Körper, Geist und Seele Aufmerksamkeit von Ihnen benötigen und üben Sie sich darin, die Balance zu managen.

Wenn Sie möchten, begleiten wir Sie ein Stück weit auf Ihrem neuen Weg./ Jan Lehmann

AUS FREUDE WAS IM LEBEN MACHEN!

Vitawell-Gesundheitspräventionszentrum, 38368
Mariental/Horst, Graslebener Str.8, www.vitawell.BE