

Gesundheit fördern durch Entspannung mit Klangschalen

Der Klang spricht das ursprüngliche Vertrauen der Menschen an und fördert die Bereitschaft zum Loslassen.

Die Klangmassage kann

- tiefe Entspannung und Wohlbefinden erzeugen,
- Stress abbauen,
- die Körperwahrnehmung verbessern,
- Verspannungen und Blockaden lösen,
- Körper, Seele und Geist regenerieren,
- die Konzentration verbessern,
- jede einzelne Körperzelle sanft massieren.



Ich helfe Ihnen

- Ursachen zu erkennen,
- Zusammenhänge zu verstehen,
- neue Erkenntnisse zu erlangen, umzusetzen,
- und „einfach“ neue Wege zu gehen.

Nehmen Sie die Verantwortung für Ihre Gesundheit selbst in die Hand!

Rufen Sie mich an und vereinbaren einen Termin!



“Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.”

Sebastian Kneipp

Carmen Schumacher

Ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB

Alte Dorfstraße 8 · 35091 Cölbe

0160 - 177 20 20 · info@vollwertberatung.de

www.vollwertberatung.de

Bilder: Fotolia, Peter-Hess-Institut und Privataufnahmen



Ganzheitliche Gesundheitsberatung

Carmen Schumacher

Ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB

Meine Angebote

- Gesundheits- und Ernährungsberatung
- Koch- & Backkurse
- Kochevents
- Vorträge zu Themen rund um Ernährung & Gesundheit
- Erfolgreich abnehmen
- Entspannungskurse
- Klangmassage
- Nordic Walking
- Nützliche Helfer: Getreidemühlen & Co.



Ernährung und Gesundheit

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun, sich bewusst und gesund ernähren, sind jedoch verwirrt von den vielen unterschiedlichen Empfehlungen?

Mit einer individuellen Gesundheits- und Ernährungsberatung zeige ich Ihnen Wege auf, wie Sie durch eine Umstellung der Ernährung zu mehr Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden gelangen können.



Bewegung ist Leben!

Den guten Vorsatz, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bringen, können Sie jederzeit umsetzen. Ich zeige Ihnen gerne, wie Ihr sportlicher Neu- oder Wiedereinstieg mit Nordic Walking gelingen kann.

Nordic Walking

- ist ein schonender Ganzkörpersport,
- fördert den Abbau von Stress,
- stärkt das Wohlbefinden,
- regt die Fettverbrennung an,
- verbessert Kondition und Beweglichkeit.

Entspannung

In einer Gesellschaft, die von Leistungsdruck und Profitdenken bestimmt ist, scheinen Achtsamkeit für das Alltägliche und Entspannung keinen Platz zu haben.

Mit der richtigen Entspannungstechnik

- lernen Sie Schritt für Schritt die Muskelpartien Ihres Körpers kennen und aktiv zu entspannen,
- begegnen Sie alltäglichen Stresssituationen mit mehr Gelassenheit,
- können Sie besser ein- und durchschlafen.