



Für uns ist es immer wieder erschreckend, wie viele Klienten psycho-chemische Substanzen schlucken. Aber auch zu wissen, dass jede 4. Frau und jeder 5. Mann dieses Teufelszeugs einnimmt, in der Hoffnung eine einfache Lösung gefunden zu haben. Das Verrückte dabei, viele schwören auf dieses Giftzeugs, weil es ihnen angeblich gut geht. Sie merken gar nicht, wie sie sich verändern, langsam schleichend. Wie happige Nebenwirkungen auftauchen, die der Arzt mit neuen Chemikalien versucht in Griff zu bekommen.

Nein, das kann und ist nicht die Lösung für einen Menschen, der die Gesundheit liebt.

Was können Sie tun damit Sie aus dem Teufelskreis von schlechten Gedanken, Depression und Burnout herauskommen?

1. Beginnen Sie mit einer gesunden Ernährung.
Bei Übergewicht nehmen Sie dabei automatisch ab.
Dabei entgiften, entslacken und entsäuern Sie Ihren Körper und Geist!
2. Gehen Sie für mindestens 2 Wochen, noch besser 3 - 4 Wochen in die Berge. Mind. auf 1'600 Meter ü. M., wandern Sie täglich. Wandern Sie so, dass Sie ins Schwitzen kommen, Ihren Körper brauchen. 3 - 5 Stunden. Essen Sie weiterhin gesund und logieren Sie in einem einfachen Hotel oder in einer Pension. Auch wenn Sie das Geld für ein Luxushotel haben. Lassen Sie Handy, Smartphone, Tablet, Laptop usw. zu Hause. Schreiben Sie Ihren Liebsten Karten... Leben Sie einfach und eher karg.

Sie werden bereits nach wenigen Tagen sehen wie Ihr Körper und Geist auflebt. Schlechte Gedanken verschwinden. Beginnen Sie zu joggen, langsam und korrekt. Krafitraining und/oder Gymnastik ist ebenfalls sehr zu empfehlen.

3. Beginnen Sie sofort mit meditieren. Atmen ist Leben. Mind. täglich 1/2 Stunde.
4. Überlegen Sie sich, was Sie in Ihrem Leben ändern können oder müssen, damit Sie nicht wieder in den Teufelskreis kommen.
5. Beantworten Sie unsere Fragen, die Sie in unserer Onlineberatung schriftlich bekommen. So lernen Sie sich gut kennen und finden Lösungen für Probleme, die sich plötzlich gar nicht mehr als Probleme darstellen.

Nur Sie können sich selber helfen. Unser Körper ist dafür bestens ausgerüstet. Mit Chemie lösen Sie keine psychischen Probleme, sie fördern körperliche und neue psychische Probleme.

Wir sind für Sie da, melden Sie sich.