



Alpenrose®

# Gesund und fit in jedem Alter

**ÜBERNEHMEN SIE SELBST VERANTWORTUNG FÜR IHRE GESUNDHEIT.**



Maria Kageaki ist Autorin, Ernährungsspezialistin und Gesundheitscoach und zeigt Ihnen die wichtigsten „Schwachstellen“ in unserer Ernährung und Lebensweise auf und erklärt, wie Sie mit der Beachtung einfacher Kombinationen und natürlicher Ernährung wieder mit

7-Meilen-Stiefeln in Richtung Gesundheit gehen können. Es ist ihr Hauptinteresse, den Menschen leicht praktikable Tipps zu vermitteln, mit deren Hilfe sie ihre Gesundheit wieder in die eigenen Hände nehmen können.

18.11. – 22.11.2018      14.07. – 18.07.2019  
27.01. – 31.01.2019      01.12. – 05.12.2019  
14.04. – 18.04.2019

*Individuelle Beratungstermine vor Ort buchbar!*

## Gesunde Gelenke

**FIT UND VITAL IN JEDEM ALTER**

Sie haben Arthritis in den Händen, schmerzenden Hallux, schmerzende Füße, Knie, Hüften, Rücken, Schultern oder Nacken? In diesem Vortrag erhalten Sie Einblicke in die Zusammenhänge von Ernährung und Lebensweise (Ursache) und Schmerz (Wirkung). Sie erhalten viele praktische und leicht realisierbare Tipps mit Sofortwirkung!

### UNSER TIPP

Die Teilnahme an allen Vorträgen ist für unsere Gäste **KOSTENLOS!**

## Organsprache

**WAS STECKT HINTER KÖRPERLICHEN PROBLEM(CH)EN?**

Emotionen haben einen enormen Einfluss auf unseren Körper. Jedes Organ hat eine bestimmte Botschaft, mit der es sich meldet. Wir gehen verschiedene Organzonen wie Herz, Lunge, Niere, Magen, Schild- und Bauchspeicheldrüse durch und besprechen die emotionalen Ursachen. Sie erhalten praktische Lösungsansätze, inklusive Ernährungstipps und einfacher Hilfsmittel.

## Dreidimensionales Entgiften

**FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE!**

Täglicher Stress, Umweltverschmutzung, Pestizide und Konservierungsstoffe können neben den Stoffwechselschlacken eine Anreicherung von unerwünschten Stoffen im Körper bewirken. Doch wie wird man ihn wieder los – den persönlichen Schlackenberg? Effektive Methoden und praktische Tipps zu mehr Reinheit im eigenen Körper, dem Umfeld und einem positiven Mindset.

## Lebensfreude tanken

**VORTRAG „OPTIMISMUS, GLÜCKSGEFÜHLE UND VITALITÄT“**

Sie fühlen sich energielos? Alles grau in grau? Sie haben ein Gesundheitsbankkonto. Es ist essentiell, auf einen positiven Kontostand zu achten, um sich wohl und glücklich fühlen zu können. Wie füllen Sie dieses Konto am schnellsten auf? Sind die Hormone aus der Balance geraten? Welche Rolle spielt Chlorophyll? Sie erfahren wertvolle Tipps und Tricks für Körper und Psyche.

