

Franziska Beck – holistische Gesundheit

Gesundheit im Ganzen, bedeutet für mich achtsam zu sein, in dem was ich tue, und wie ich denke. Was tut mir gut? Wie gehe ich mit mir und mit anderen um? Wie ernähre ich mich?

Das alles **nährt** mich. Meine Gedanken, meinen Geist, meine Seele und meinen Körper.

Meine Fragen an Dich?



Was tust Du, damit es Deinem Körper gut geht?

Bewegst Du Dich moderat und ausreichend?

Macht Dir das Freude, mit dem Du Dich täglich beschäftigst?

Sorgst Du für einen guten, gesunden Schlaf?

Hast Du auch stille Momente, in denen Du zur Ruhe kommst und reflektieren kannst?

Um gibst Du Dich mit Menschen oder Freizeitgestaltungen die Dir gut tun?

Wie ehrlich bist Du mit Dir selbst, um achtsam, wertschätzend mit Dir und mit anderen zu sein?

Nährst Du Deinen Körper mit naturbelassenen, vitalen, nährstoffreichen Lebensmitteln, die Deiner Individualität entsprechen?

Ich unterstütze Dich gerne auf Deinem Weg zu Deiner Gesundheit, in Dein Wohlbefinden und freue mich auf Deine Bereitschaft, selbst etwas verändern zu wollen.

Franziska Beck – holistische Gesundheit

Diersburger Straße 24a, 77948 Friesenheim

0162 685 7 684, info-holistischesundheit@web.de