

Online–Kurs:

„Aktiviere deine innere Heilkraft“

Mit Brigitta Jeffery

Am **08. Februar** startet mein **3-teiliger Online-Kurs**.

Spüren Sie den Wunsch nach Veränderung, sind sich aber unsicher, wo Sie beginnen sollen? Sind Sie bereit, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun?

Der Kurs richtet sich an Menschen, die präventiv für ihre Gesundheit sorgen wollen oder frühzeitig auf kleine Beschwerden reagieren möchten.

Entdecken Sie die seelischen und körperlichen Prinzipien der Gesundheit und aktivieren Sie Ihre inneren Heilkräfte. Es ist wesentlich, sowohl Ihrer Seele als auch Ihrem Körper die Aufmerksamkeit zu geben, die sie verdienen.

Wie wäre es, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden mehr in den Vordergrund zu stellen?

Was Sie erwartet:

- **Neue Gewohnheiten etablieren:** Kleine Schritte mit großer Wirkung.
- **Aufbauende Ernährung:** Lernen Sie die Prinzipien der laktovegetabilen Ernährung kennen und wie Sie vor allem Ihr Gehirn und Nervensystem unterstützen können.
- **Charaktereigenschaften für mehr Gesundheit:** Mit Selbstfürsorge zu mehr Wohlbefinden.
- **Signale Ihres Körpers beachten:** Um proaktiv Ihre Gesundheit zu fördern und Beschwerden vorzubeugen.

Durch eigenes Erleben und Überwindung von Krankheit, vermittele ich nicht nur theoretisches Wissen, sondern auch praktische Erfahrungen.

Durch kleine, machbare Schritte können Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden stärken.

Ablauf des Kurses:

Drei Samstagvormittage, jeweils zweieinhalb Stunden, haben Sie die Gelegenheit, in die Themen einzutauchen. Theorie, Praxis und Übungen werden sich abwechseln.

Tun Sie sich etwas Gutes:

Lassen Sie sich von neuen Ideen inspirieren und genießen Sie die Möglichkeit, in der Gruppe zu wachsen. Melden Sie sich jetzt an und machen Sie den ersten Schritt zu einem gesünderen Leben!

Termine: samstags, 9:30 – 12:00 Uhr per Zoom mit Aufzeichnungen

08.02.2025

22.02.2025

08.03.2025

Investition:

€ 145,- Frühbucherrabatt bei Anmeldung bis 22.01. (ab 23.01. € 175,-)

Erleben Sie die Kraft einer inspirierenden Gemeinschaft! Im Austausch mit Gleichgesinnten wird das Umsetzen leichter, und gemeinsam wachsen macht einfach Freude.

Seien Sie dabei! Ich freue mich auf Sie!

Anmeldung bitte unter info@mueller-kainz.de – per Telefon: +49-(0)8151-28687

Herzliche Grüße Ihre

Brigitta Jeffery