

Fit bleiben, fit sein. Schmerzen beseitigen. Entspannung finden.



Silke Baasch
und
Frank Pudel

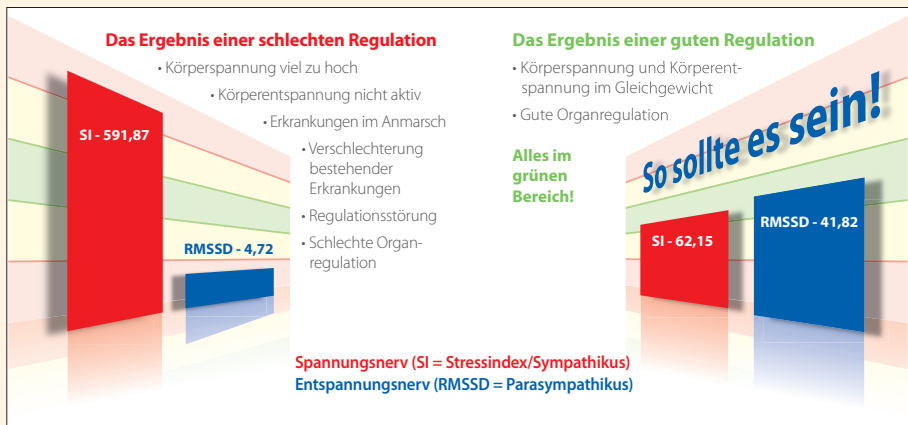
Sie möchten fit bleiben bzw. fit sein, frei von Schmerzen und in der Freizeit Entspannung vom Alltag finden. Leider sieht die Realität oft anders aus: Die Arbeitswoche ist vollgepackt mit Terminen, Sie schlafen schlecht und kommen dabei immer öfter ans Limit. Daher fragen Sie sich vielleicht: Wie steht es um meinen Körper? Ist das alles noch gesund und wenn nicht, wie kann ich das ändern?

So wie beispielsweise auch unser Klient Marc Prasse, der die Nase voll hatte von irgendwelchen Vermutungen, sondern glasklare Antworten und rasche Hilfe wünschte.

„Schon nach kurzer Zeit konnte ich meinen Alltag wieder medikamentenfrei bestreiten – die Tagesmüdigkeit ist nicht mehr präsent und ich fühle mich fit und ausgeglichen!“

In Ihrem Körper gibt es eine Art Steuermann, und zwar das vegetative Nervensystem. Es kennt nur folgende zwei Dinge: Kämpfen/Flüchten (Stress) oder sich Totstellen (Ausruhen/Entspannen). Es sorgt dafür, dass alle Organe in Ihrem Körper Hand in Hand zusammenspielen. Bei Aktivität sind jeweils andere Organe vermehrt gefragt als bei Entspannung. Daher sollte das Verhältnis zwischen Aktivität und Erholung immer ausgeglichen sein – auch in Ihrem Kopf. Ist es das nicht, kompensiert Ihr Körper das zwar eine Zeit lang, danach werden Sie krank.

Sie können sich das in etwa so vorstellen: Deutschland-Achter mit Steuermann, ein Wettkampf ist angesagt. Alle Teammitglieder müssen perfekt miteinander harmonieren, während der Steuermann von ganz oben jedes einzelne Teammitglied sowie das Team im Gesamten steuert. Wenn einer aus dem Takt kommt oder gar komplett ausfällt, kann der Rest



das für eine bestimmte Zeit kompensieren. Im Fall des beschriebenen Ruderwettkampfes genau bis zur Ziellinie. Danach aber benötigen die Athleten dringend Entspannung und Regeneration, um neue Kräfte zu tanken.

Wir verhelfen Ihnen zu Klarheit

Mit einer wissenschaftlich anerkannten Messmethode erkennen Sie einfach und schnell:

- Ihre Risiken im Detail
- evtl. Vorboten einer Erkrankung

Außerdem überprüfen wir, wie wirkungsvoll Maßnahmen zum Ausgleich tatsächlich sind.

Mehr als 11 Jahre praktische Erfahrung, knapp 10.000 Coaching-Kunden, um die 50 Vorträge und 30 Workshops – so der reiche Erfahrungsschatz von Frank Pudiel und Silke Baasch. Mit unserem Wirken der „einfachen Maßnahmen“ bringen wir Ihren Körper in Balance und Sie damit wieder in Höchstform.

Experte bei Welt der Wunder TV und Auszeichnung als Top-Experte bei manager review.

Wer sollte sich messen lassen?

- Menschen, denen ihre Gesundheit wichtig ist
- Menschen mit hohen Stressfaktoren
- Menschen mit akuten oder chronischen Schmerzen
- Schwangere und Paare mit unerfülltem Kinderwunsch
- Sportler bzw. Nichtsportler, die ihre Leistungsfähigkeit verbessern wollen

Auch wenn alle Checkup-Werte beim Arzt okay sind, haben Sie hier die Möglichkeit, mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen. Wie eine Art Tsunami-Frühwarnsystem, rechtzeitig bevor der Sturm über Sie in voller Stärke hereinbricht.

Warum?

- zur Prävention
- zur Feststellung eines Burnout-Risikos
- um zu erkennen, wie Ihr Körper mit Belastungen und Stresssituationen des Alltags umgeht
- um die Belastbarkeit Ihres Körpers zu beurteilen
- zur Feststellung von Risiken Ihrer Organsysteme

Ihre
Investition vom
30.11.-03.12.2019:
30 Minuten Zeit
59 Euro
Ihr Ergebnis erhalten
Sie im Anschluss
per E-Mail.

Reservieren Sie sich gleich
Ihren Wunschtermin.

Buchungen unter:
+49 176 82090520



Villa Toskana

HOTEL · RESTAURANT · CONFERENCE · SPA

Hamburger Straße 4- 10
69181 Leimen | Heidelberg
Fon +49 6224 - 8292 -0
info@hotel-villa-toskana.de

www.hotel-villa-toskana.de

Wir freuen uns auf Sie!