

## **Mehr Klarheit im Kopf - psychisches und physisches Detoxing**

Du fühlst Dich schnell überfordert, ermüdest leicht und es fällt Dir schwer klare Gedanken zu fassen? Lerne in unserem kurzweiligen Wochenendseminar, wie du auf körperlicher und geistiger Ebene zu mehr Gelassenheit, Kraft und Fitness findest.

### **Inhalte als Online Seminare:**

- Darm-Hirn-Achse – wie wichtig ist Deine Darmgesundheit für dein seelisches und körperliches Wohlbefinden
- Resilienz - was bedeutet und wie stärkst Du sie am besten?
- Wie unterstützt Du Dein Immunsystem?
- Erlerne in einfachen Schritten, was Du praktisch in Deinen Alltag einfließen lassen kannst
- Bearbeite Deine Traumata durch EMI: Eye Movement Integration\* & löse Deine Denkblockaden mit dem Züricher Ressourcen Modell\*
- Entspanne Dich mit der PEP-Klopftechnik

### **Referenten:**

**Dagmar Gerber:** Dipl.-Biologin & Ernährungswissenschaftlerin (NDS, ETHZ), Liz. systemische Business Coach und Trainerin, Orthomolekular Therapeutin, Vitalstoffberaterin und Gesundheitscoach

**Nina Scheitweiler:** Hypnosystemischer Coach, Mediatorin, Trainerin und Beraterin für Team- & Organisationsentwicklung und Führung

### **Kosten:**

Wochenende: 490.-€ zzgl. USt. pro Person

Woche: 1190.- € zzgl. USt. pro Person

### **Anmeldung & Buchung:**

über: [www.scheitweiler.de](http://www.scheitweiler.de) oder per E-Mail: [info@scheitweiler.de](mailto:info@scheitweiler.de)