Impulse im Juli

Ich hoffe, Sie sind gesund und munter und konnten bereits die ersten warmen Sommertage geniessen!

Diesen Monat habe ich folgende interessante Themen für Sie vorbereitet:

- Ernährung und Gesundheit: **Glutenfrei für Ihre psychische Gesundheit** - Zöliakie und ihre unbekannten Folgen

- **Neu in 2021** - Fabeln als weise Lebenshilfe:

Eine Fabel über **die Macht des Geldes**

- Praktischer **Tipp**: Bio-Bananen als hervorragende und natürliche Schlafhilfe

- **Hörenswert**: Die Macht der inneren Bilder von Prof. Dr. Gerald Hüther

- **Neu: Set 1: Das Mutmacher-Selbsthilfe-Programm für 14,99 €**

Hier finden Sie Beurteilungen über meine Arbeit auf dem Ärzteportal Jameda

Hörenswert oder Lesenswert: Die Macht der inneren Bilder von Prof. Dr. Gerald Hüther

- **Philosophisches** zum Lesen & Downloaden: Über Selbstmitgefühl und das Leben

Gluten und psychische Gesundheit - Zöliakie und ihre unbekannten Folgen

Es ist inzwischen fast täglich ein Thema für mich: Und zwar meine Patienten und Coachees darauf hinzuweisen, was Gluten, Zucker und Konsorten mit uns machen. Vor allem, wenn die Probleme Depressionen, Ängste, Panikattacken etc. heissen. Also zusätzlich zu meinem Omega 3 Artikel, möchte ich hier auf neue Erkenntnisse verweisen.

SIE KÖNNEN SICH SO VIEL BESSER FÜHLEN, WENN SIE ANDERS ESSEN!

Studien verweisen immer öfter darauf, dass viele psychische Probleme sich bei glutenfreier und milchfreier Kost normalisieren. Vermutungen verweisen auf einen extremen Vitaminmangel, der durch zu kohlehydrathaltige Nahrung zu

Ich arbeite seit vielen Jahren mit der Macht innerer Bilder und viele meiner Patienten sind ausgesprochen überrascht, wie klar wir auf den Kern Ihres Problems kommen, um uns dann gleich der Lösung zuzuwenden, die ganz nebenbei auch aufgetaucht ist. Wer sich tiefer für das Thema interessiert, findet in diesem Buch sehr interessante Informationen dazu:

Weiterlesen

Philosophisches zum Downloaden und Lesen:

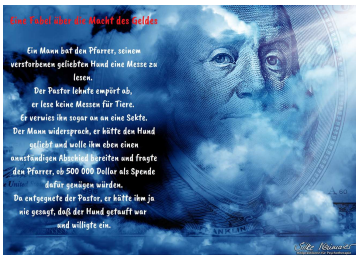
Autoimmunerkrankungen führen kann.

Weiterlesen

Praktischer Tipp: Bio-Bananen als natürliche Schlafhilfe!

Die Zeitschriften BRIGITTE und FOCUS haben es u.a. schon aufgegriffen, es ist also was dran. Ich habe es selbst ausprobiert und bin von dem Tipp begeistert. Wer schläft schon nicht gerne so gut wie möglich?

Menschen mit Schlafstörungen träumen häufig vergeblich von vergangenen Zeiten, in denen sie sich einfach in ihr Bett legten, die Augen schlossen und innerhalb kürzester Zeit einschliefen. Sie scheuen vor süchtig machenden chemischen Alternativen zurück und wollen sich auch die Darmflora mit rezeptfreien Mitteln nicht zerstören.



Zum Download

Fabeln und Märchen - Die Heldenreise

Weiterlesen

Nur für kurze Zeit: Set 1: Das Mutmacher-Selbsthilfe-Programm für 14,99 €

30 Fragen, die Mut machen und die Wahrnehmung verändern.

Dieses Mutmacher-Programm ist ein einzigartiger Selbsthilfe-Kurs für junge wie ältere Menschen, das Sie ernst oder spielerisch leicht nutzen können, z.B. zur

- Überbrückung der Wartezeit auf einen Termin

- Sinnvollen Nutzung & Vertiefung von Therapieinhalte in der Zeit zwischen Terminen

- zur Selbsterfahrung und Stimmungsverbesserung,

Jedes Märchen enthält den Weg von Helden, Heldinnen und Drachen. Und manchmal bleiben Sie echt stecken. Warum? Schauen Sie sich einmal diese Landkarte an: es muss so sein!!!

Ich arbeite häufig, gerade wenn das Thema eines Klienten nicht ganz klar ist, mit einem "eigenen" Märchen. Diese folgen natürlich nicht immer der u.g. Landkarte, enthalten jedoch häufig diese Elemente, die man später zur Vertiefung und Erkenntnis nutzen kann.

Weiterlesen

um über sich viel freundlicher denken zu lernen, als bisher

- als mehr oder weniger ernsthaftes Spiel zur Unterhaltung mit anderen

Infos & Anmeldung

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in die Woche und bleiben Sie gesund!

Silke Neumaier

Heilpraktikerin für Psychotherapie & Coach

Therapie vor Ort in Schifferstadt, im Großraum Rhein-Neckar und online per Skype in Deutsch und Englisch.

Wenn Sie diese E-Mail nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese {unsubscribe}hier kostenlos abbestellen{/unsubscribe}.

Impressum:
Silke Neumaier, Ostring 22, 67105 Schifferstadt, +49 6235 45 51 454

www.silkeneumaier.de | info@silkeneumaier.de