

Gesundheit fördern und sich wohlfühlen im Leben

Atemtypologie und Körperzonen
EFFACTIVE® Workshop Teil 2



Wollen Sie **im Alltag**, so ganz nebenbei,
Ihre **Gesundheit unterstützen** und die
Zirkulation im Körper fördern?

Wollen Sie **Verantwortung für Ihre Gesundheit
übernehmen** und **sich** vor unnötigen oder gar
falschen Behandlungen und Therapien **schützen**?

Wollen Sie **Sofortmaßnahmen** ergreifen wenn der
Hals kratzt und die Nase läuft und somit **Erkältungs-
krankheiten** schneller entgegenwirken?

Workshop Inhalt

Atemtypologie und Körperzonen

- Vertiefung Basiswissen / Körperverhalten
- Plus- und Minuszonen (wo sind meine Kalt- und wo die Warmzonen, wo bin ich aktiv und wo passiv? Umsetzung im Alltag...
- Selbsthilfe bei Beschwerden/Erkältungen (welche Möglichkeit für die warm/kalt Anwendung)
- Typgerechte Körperpflege (wie duschen, welche Duschgels oder Cremes)
- Typgerechte Bekleidung
- Massagen, physiotherapeutische Behandlungen, Erkennen von typenfalschen Therapien
- Entspannung und Lockerungsübungen im Büro und bei Autofahrten
- Klimaverträglichkeit (schnellere Erholung im richtigen Klima)

Sie erfahren grundlegende Erkenntnisse zur Gesunderhaltung und -förderung, speziell auf immer wiederkehrende und lästige Erkältungskrankheiten ausgerichtet.

Sie erlernen Maßnahmen zur Vorbeugung, Linderung und gezieltem Entgegenwirken, um schneller und nachhaltig wieder fit zu werden!

Wissen was einem nützt und was schadet ist Voraussetzung, um die Verantwortung für sich und seine Gesundheit zu übernehmen!

Freuen Sie sich auf einen erlebnisreichen Tag zum Entspannen, Genießen und Lachen und lernen Sie ganz nebenbei „Wichtiges zum sich Wohlfühlen im Leben“.

Ich freue mich auf Sie!

Gabriela Dieterle

