

Ich berate Sie individuell über die Möglichkeiten zum Erhalt oder zur Wiederherstellung von Gesundheit und Wohlbefinden.

Meine Tätigkeit richtet sich an

- Menschen, die ihre Gesundheit erhalten wollen *oder* begleitende, unterstützende Empfehlungen zu best. Krankheiten / Symptomen wünschen
- Menschen, die Hilfe in der Veränderung ihrer Ernährung und / oder ihres Lebensstils vornehmen möchten
- Frauen in der Schwangerschaft, Stillzeit oder in den Wechseljahren
- Familien, Kinder, Senioren
- Berufstätige, Stressgeplagte
- Altenheime, pflegende Angehörige
- Sporteinrichtungen, Gesundheitszentren
- Betriebe, öffentliche Einrichtungen
- Bildungseinrichtungen

Das klassische Gesundheits- und Ernährungswissen ergänze ich um ganzheitliche Aspekte aus der Naturheilkunde und Phytotherapie.

Meine Empfehlungen ersetzen keine ärztliche Behandlung! Sie können diese jedoch effektiv unterstützen.



Einzelberatungen | Vorträge | Seminare | Kurse | Workshops

- Gesundheitsberaterin (IHK- und ärztlich geprüft)
- Ganzheitliche Ernährungsberaterin (Erwachsene, Kinder, Senioren)
- Ernährungsberaterin nach den Grundlagen der TCM
- Kursleiterin Basenfasten / Trennkost
- Entspannungspädagogin
- Kursleiterin Progressive Muskelentspannung (PMR)
- Kursleiterin Autogenes Training (AT)
- Fachdozentin ›Ernährungslehre‹, ›Eigene Gesundheit‹

Ich freue mich auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail!

Anke Nolting
Gesundheitscoaching + Prävention
Worthheide 9
32549 Bad Oeynhausen

Telefon: 0 57 34 - 51 36 23
Mobil: 0 173 - 260 73 42

Email: info@anke-nolting.de
Internet: www.anke-nolting.de



Gesundheits- und Präventionsberatung

www.anke-nolting.de

Erhalten Sie Ihre Lebensqualität und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter!

Einzelberatungen | Vorträge | Seminare | Kurse | Workshops

Gesundheit

Nehmen Sie Ihre Gesundheit in Ihre Hand!

Sie möchten Ihren Lebensstil oder Ihre Ernährungsweise umstellen, um sich wieder gesund und leistungsfähig zu fühlen? Oder Sie haben auf Grund von Erkrankung die Empfehlung bekommen, etwas an Ihren Lebensgewohnheiten zu ändern?

Mit der Gesundheitsberatung helfe ich Ihnen ...

- die Ursachen und Zusammenhänge zwischen Ernährung, Lebensstil und gesundheitlichen Problemen zu erkennen und zu verstehen
- Wege und Möglichkeiten zum gesundheitsbewussten Verhalten im Alltag zu finden
- Aktuelle Erkrankungen z.B. bei geschwächtem Immunsystem, Verdauungsproblemen, Arthrose, Rheuma etc. mit geeigneten Maßnahmen zu unterstützen
- aktuelle Erkrankungen mit geeigneten Maßnahmen zu begleiten
- die schulmedizinische Therapie zu begleiten
- Ihr Wohlbefinden wieder herzustellen und Ihre Gesundheit zu stärken!

Dabei berücksichtige ich Ihre Lebenssituation und Ihre Individualität.

»Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.«

Sebastian Kneipp



STRESS
ABWEHRKRÄFTE
STÄRKEN

Wohlbefinden

Schritt für Schritt zu mehr Wohlbefinden

Nach einer IST-Aufnahme Ihrer Gesundheitssituation erarbeiten wir ein auf Sie abgestimmtes, ganzheitliches Konzept.
Sie bestimmen selbst Ihr Ziel und ich nehme mir Zeit für Sie!

Zum Einsatz kommen z.B.,

- Ernährungsberatung, alternative Ernährungsformen wie Trennkost, basische Ernährung, vegetarische & vegane Ernährung
- Kochkurse, Einkaufsberatung, Warenkunde
- Beratung zur Darmgesundheit
- Regulation des Säure-Basen-Haushalts
- Basenfasten, Fasten, Entgiftungskuren
- Vitalstoffberatung, Schüssler Salze
- Heilpflanzen (Phytotherapie)
- Begleitende Maßnahmen aus der Naturheilkunde

Prävention

Bewahren Sie Ihre Gesundheit

durch Prävention!

Gesundheit bewahren und Gesundheit erhalten sind die Schlüsselthemen der Zukunft! Dazu beitragen können Sie selbst mit Verhaltensweisen und Maßnahmen, damit Krankheit erst gar nicht entstehen kann.



»Vorbeugen ist besser als Heilen«

Hippokrates

Mein weiteres Präventionsangebot für Sie:

Gesundheitsbildung

als Fachdozentin »Ernährung und Gesundheit«

Entspannungsverfahren

wie Progressive Muskelentspannung n. Jacobson, Autogenes Training, Achtsamkeits- und Sinnes-schulungen, Meditation u.v.m.

Betriebliche Gesundheitsförderung

- Gesundheits- und Präventionsberatung
- Vollwertige Ernährung, »Brainfood«
- Stressbewältigung
- Entspannung am Arbeitsplatz
- Mitwirkung an Gesundheitstagen