



Anett Hausmann-Gerdes

Ilexweg 4
26215 Wiefelstede
0441 / 570 30 999
info@hausmann-gerdes.de
www.hausmann-gerdes.de

Neu: Achtsame Gesundheit

Ein Stressbewältigungs-Seminar

Du bist erschöpft, genervt und unzufrieden? Sehnt dich nach Leichtigkeit, Gelassenheit und Eigenverantwortung?

Gehe mit mir auf eine Entdeckungsreise vom Stress weg zum Zielort mit Namen **Wohlfühl** und **Gelassenheit!** Du lernst die Orte **Gesund denken** und **Achtsamkeit** kennen und wirst garantiert Gelegenheit haben, an der **Kraftquelle aufzutanken!**

Ganz nebenbei lernst du einfache Methoden zur Vorbeugung und Bewältigung von Stress sowie Entspannungstechniken kennen.

Außerdem erlangst du heiliges, altes Wissen zur Eigenverantwortung und Selbstermächtigung.

Damit kannst du deine Gesundheit in die eigenen Hände nehmen und sie gut pflegen und hegen, um deiner eigenen Herzensweisheit vertrauen zu können.

Dieses Seelen-Wellness kannst du in stilvollem, idyllischem Ambiente mitten im Grünen mit hochwertiger Verpflegung erleben. **Kursleitung, Anmeldung (bis 15.04) und Info:**

Anett Hausmann-Gerdes, Tel.: 0441 / 570 30 999, Mail: info@hausmann-gerdes.de

Wann:	Freitag, den 22.04, 15.00 bis 18.00 Uhr, Samstag, den 23.04, 10.30 bis 18.30 Uhr und Samstag, den 14.05, 10.30 bis 18.30 Uhr
Wo:	Weindiele Ihorst, Lange Wischen 10 26655 Westerstede-Ihorst www.weindiele.de
Gruppengröße:	8 - 12 Teilnehmer (TN)
Kosten:	ab 10 TN: 370 € pro TN bei 9 TN: 400 € pro TN bei 8 TN: 425 € pro TN
Verpflegung:	Mittagessen (vegetarisch und bio), Kaltgetränke, Kaffee und Tee, Obst und Kuchen
Unterlagen:	umfangreiches Skript
Zuschuss:	Krankenkassen bezuschussen bis 200 €, sprechen Sie mich dazu bitte an.



Die aktuell gültigen Corona-Regeln werden berücksichtigt.

Sehnt du dich auch nach einer Welt ohne Einschränkungen der Freiheit und Lebensfreude?

Ich möchte dir mit „Achtsamer Gesundheit“ einen Baukasten anbieten, mit dem du deine eigene innere Freiheit erschaffen kannst. Für die Heil- und Aufräumarbeiten, die jetzt anstehen, braucht es **Gelassenheit, Kraft und Achtsamkeit** auf allen Ebenen.

Das heilige Wissen über das, was Leben, Mensch und Natur sowie die Ganzheitlichkeit von Körper, Seele und Geist ausmacht, ist über die letzten Jahrhunderte in den Hintergrund gedrängt worden. In den letzten Jahren wurden Ängste verbreitet, die uns weiter von der Natürlichkeit und Menschlichkeit entfernen.

Das Gegenteil von ANGST ist VERTRAUEN.

Was ist, wenn statt Angst und Unsicherheit wieder Vertrauen in unsere innewohnende, natürliche Immunität und in unsere göttliche Weisheit herrschen würde? Möchtest du lernen, dir selbst mehr zu vertrauen?

Was ist, wenn wir unser Heil, unsere Gesundheit nicht, wie gewohnt, abgeben würden? Sondern sie selbst, mit weisem, offenem und geschultem Blick, in unseren Händen behalten und uns bei Problemen oder Unsicherheiten an ganzheitliche und freie Experten wenden?

Diesen Traum habe ich zusammen mit vielen Menschen, die bereits angefangen haben, die Natürlichkeit und Menschlichkeit in den Mittelpunkt zu rücken. **Bist du dabei?**

Mein Traum fing mit meiner Selbst-Heilung von Krebs vor rund 35 Jahren an, die mich zu meiner Berufung der ganzheitlichen Heilung gebracht hat. Heute bin ich 56 Jahre alt, Mutter zweier erwachsener Töchter, Sozialpädagogin mit Schwerpunkt Gesundheitswesen sowie Kinesiologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie mit vielen Weiterbildungen in energetischer Medizin, Aufstellungsarbeit und Spiritualität.

„*Gesundheit für Körper, Seele und Geist*“ ist in meiner Arbeit immer der Fokus, genauso wie *Selbsthilfe* zur eigenen Heilung und Problem-Lösung zu geben. Beides vereint die *Achtsamkeit*, die eigentlich Bewusstseinsweiterung ist. Das ist der Boden, auf dem das zarte Pflänzchen der Selbst-Liebe oder Selbst-Fürsorge, der Authentizität und letztlich der Gesundheit und des Glücklichseins erst wachsen kann.

So möchte ich dich einladen, meinen neuen Kurs: „Achtsame Gesundheit“ zu besuchen und gerne auch zu bewerben!

