



Bringe deine Hormone wieder in Rhythmus zum Tanzen!

Ich zeige dir:

Wie du mit gezielter Vorgehensweise und einem auf dich abgestimmten Programm, deine Hormone wieder in Balance bringen und an Energie gewinnen kannst. Frei von Ängsten und Grübeleien!

- Dieser Kurs wird Dir aber auch, wenn Du aus anderen Gründen zum Thema gefunden haben solltest, nützlich sein.
- Deine eigene hormonelle Situation einzustufen und Wege zu finden, deine Hormon-Balance wiederherzustellen, wenn sie gestört sein sollten.



TANZ DER HORMONE

Selbsteilung für Körper, Geist und Seele

Ich habe ein einfaches, aber wirkungsvolles **5-Schritte-Hormon-Balance-Coaching** entwickelt, das es dir leicht macht, deine Hormone in Balance zu bringen, und ich habe dieses System heute für dich dargestellt

Schritt 1 – Positionierung

- a. – Speicheltest
- b. – Darm - check und Leberunterstützung
- c. – Laborparameterbewertung



TANZ DER HORMONE

Selbsteilung für Körper, Geist und Seele

Schritt 2 – Temperatur Messung

Damit erkennst du wie ist:

- a. – Aktivität der Schilddrüse
- b. – Aktivität die Nebennieren
- c. – Aktivität von Progesteron



TANZ DER HORMONE
Selbstheilung für Körper, Geist und Seele

Schritt 3 – Stressabbau und Nebennierenunterstützung

- a. – Körperliche Stressfaktoren
- b. – Seelische Stressfaktoren



TANZ DER HORMONE

Selbsteilung für Körper, Geist und Seele

Schritt 4 – Ernährung

„Richtige“ Nahrung hat keine Fabrik von innen gesehen, wurde nicht umgebaut oder behandelt. Es handelt sich dabei um Nahrung wie sie natürlicherweise entsteht.



Schritt 5 – Hormonselbstmassagen

Hormon-Massage:

a. – erhöht die Durchblutung des Gewebes und fördert den Lymphabfluss

b. – löst die Verklebungen, was die Syntheseleistung von Hormonen unterstützt.

c. – reduziert das Entzündungswasser so dass Reparaturprozesse eingeleitet werden können.



TANZ DER HORMONE
Selbstheilung für Körper, Geist und Seele

Körperunterstützung :

Bioideentische Hormone
Pflanzen/Kräuter
Massage
Meditation/Atemübungen

Das kannst du definitiv schaffen!
(Wenn ich es kann, kannst du es auch)
Du musst es auch wollen!