

Zu meiner Person:



Aufgewachsen auf einer Landwirtschaft, waren mir natürliche Zusammenhänge - wenn zunächst auch unbewusst - von Kind auf bekannt.

Viel später kam ich in Kontakt mit der Vitalstoffreichen Vollwertkost und dem Klassiker "Unsere Nahrung - unser Schicksal" von Dr. M. O. Bruker. *(Meine Schwiegermutter empfahl mir dieses Buch nach einer 3-wöchigen USA-Reise, die den Stillstand meiner Verdauung zur Folge hatte)*



Die ganzheitliche Betrachtungsweise jedes einzelnen Menschen unter Berücksichtigung der ernährungsbedingten, lebensbedingten und umweltbedingten Faktoren, aber auch seine erweiterte Betrachtung des Menschen in seiner Verantwortung gegenüber der Schöpfung, als Teil der Gesellschaft, ergaben für mich eine stimmiges Ganzes.

Unser Verhalten kann nicht isoliert betrachtet werden, wenn wir nachhaltig und achtsam im Einklang mit der Schöpfung leben wollen.

"Alle Krankheiten haben eine Ursache: den Verstoß gegen die Schöpfungsgesetze" (M. O. Bruker). Diese Einfachheit überzeugt mich!

Hier spannte sich der Bogen wieder zu meinen Erlebnissen und Erfahrungen meiner Kindheit.

Inzwischen blicke ich auf eine 20-jährige Erfahrung in der Vitalstoffreichen Vollwertkost zurück und freue mich, diese abwechslungsreiche, schmackhafte, kreativen Genüsse und all' die damit verbundenen positiven Erfahrungen voller Überzeugung mit anderen teilen zu dürfen.

Meine Ausbildungen und Erfahrungen:

Ausbildung zur ärztlich geprüften Gesundheitsberaterin GGB* (1999 bis 2013)?

Ausbildung zur ärztlich geprüften Kneippberaterin GGB* (2015)

Ausbildung zur ärztlich geprüften Fastenbegleiterin GGB* (2018)

**Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB):*

Diese wurde 1978 von dem Ganzheitsarzt und Ernährungspionier Dr. med. Max Otto Bruker gegründet, um über Krankheitsursachen und deren Vermeidung zu informieren. Der Begriff "Gesundheitsberater/in GGB" ist geschützt und ein Markenzeichen für eine fundierte, nicht von wirtschaftlichen Interessen gefärbte Ausbildung in Gesundheitsfragen.

Meine Ziele

Gesundheit ist ein Informationsproblem.

Angesichts ständig neuer Trends wird die Herausforderung sich im Ernährungdschungel zurechtzufinden immer größer. Eine vollwertige Ernährung ist der „Schlüssel“ in eine gesündere, bessere Welt, mit Selbstverantwortung gleichermaßen für sich selbst als auch für andere.

Wie vielseitig, kreativ und schmackhaft die vitalstoffreiche Vollwertkost ist, zeigen die bisher begeisterten große und kleine Menschen in Schulprojekten und in Praxiskursen von „Leckermäulchen bis Vollkornbrot, von Rohkostträumen bis zum Weihnachtsmenue“

Mein Service

Ich biete Ihnen eine persönliche Beratung an, die auf Ihre individuellen Probleme abgestimmt ist. Gerne komme ich auch zu Ihnen nach Hause.

In meinen Kursen und Beratungen erhalten Sie selbstverständlich auch Rezepte und praktische Tipps für die vitalstoffreiche, natürliche Ernährung. Rufen Sie mich unverbindlich an

Beratung

Mit 5 Schritten zu einer besseren Lebensqualität

Persönliche Ernährungsberatung

Brot backen, fasten, oder einfach nur ein vollwertiges Frühstück genießen? Ich freue mich sehr über Deinen Besuch in einem meiner angebotenen Kurse.

Du möchtest erst einmal persönliche Fragen klären? Kein Problem, gerne berate ich Dich persönlich und entwickle mit Dir gemeinsam einen Ernährungsplan.

Meine Angebote:

Back- und Kochkurse für Erwachsene und Kinder.
Individuelle Ernährungsprojekte an Kitas und Grundschulen.
Ernährungsberatung mit Praxiseinheiten bei Ihnen zu Hause.
Auf meiner Homepage finden Sie weitere Informationen.

Kurse:

„Brotduft liegt in der Luft“ „Vollkornbrot – schmecken sie den Unterschied“

„Von Frühstück bis Pausenbrot“

„In die Küche – fertig – los“

„Rohkost – Frohkost“

„Teenie – Aktivküche“

„Vegan – Vollwertig – Vielseitig“

„Leckermäulchen: Schlemmen ohne Auszugsmehle und Fabrikzucker“

„Weihnachtsbäckerei“

„Weihnachtsmenue“

„Fasten für Gesunde“

„Kneipp ...“

„Vortrag: Vitalstoffreiche Vollwertkost“