



Freiheit Liebe Sein

Fitnesswoche

für

Körper

**Stoffwechsellpower
mit Frischkostfasten**

Geist

**Hirnjogging für
neue Sichtweisen**

Seele

**Lass dich berühren
physisch - psychisch**

Mit Petra Heckel, Gesundheitsberaterin GGB

Wann: 20.03.2020, 19-21 Uhr und
23. – 27.03.2020, 19-21 Uhr

Wo: Kaufbeuren-Oberbeuren

Kosten: 95,00 €

**Anmeldung und
weitere Infos:** www.freiheit-liebe-sein.de
08341/81880 abends
petraheckel@freiheit-liebe-sein.de

Petra Heckel, Gesundheitsberaterin GGB, Tiroler Straße 20, 87600 Kaufbeuren

Fitnesswoche

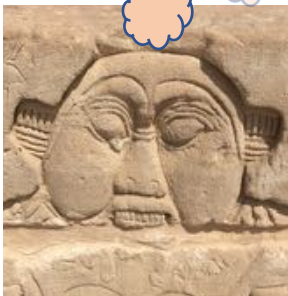
für

Körper



Eine Woche Frischkostfasten – eine Wohltat für Ihren Stoffwechsel, der sich dabei erholen darf. Sie füllen Ihre Zellen wieder mit lebensnotwendigen Vitalstoffen auf und spüren wieder Power und Lebendigkeit. Der Nebeneffekt: Sie nehmen auf gesunde Art, ohne zu hungern, ab. Und wenn es Ihnen Freude bereitet, können Sie gerne bis Ostern weiter machen. Ihr Körper jubelt darüber!

Geist



Entlasten Sie auch einmal Ihren Geist, indem Sie ihn bei der Arbeit beobachten. Eine Woche lang werden Sie sich Ihrer Denkmuster bewusst und verändern so langsam Ihre Gewohnheiten. Das befreit Sie aus der Spirale immer gleich zu denken, zu handeln und zu fühlen. Es bedarf ein bisschen Übung, aber das kennen Sie ja auch vom Joggen!

Seele



Jetzt kommt der „gemütliche“ Teil für Sie in dieser Woche. Sie dürfen sich eine Stunde lang den sanften Berührungen von mir hingeben. Ich nehme Sie mit in den gegenwärtigen Moment, wo tiefe Entspannung möglich ist und sich Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können. „Lass dich berühren“ ist eine ganz besondere Erfahrung in einem Raum der Liebe!

Sind Sie dabei? Ich freu mich auf Sie! Liebe Grüße - Petra Heckel