

Mit ganzheitlichem Training zum Erfolg

Gesundheit ist kein Zufall, sondern das Ergebnis eines ganzheitlichen Trainings, das Körper, Geist und Seele gleichermaßen berücksichtigt.

Mein Trainingsangebot setzt sich aus folgenden Bausteinen zusammen:

Richtige Ernährung:

- Abnehmen ohne Diät
- Ernährungsumstellung nach Dr. Budwig
- Obst- und Gemüseauslese Juice Plus®

Sinnvolle Bewegung:

- Personal Training
- Haltungsarbeit zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen
- Nordic Walking (Einzel- oder Gruppentraining)
- Pilates (Einzel- oder Gruppentraining)
- Herz-Kreislauf-Training
- Empfehlung intelligenter Trainingsmittel im Alltag

Mental-emotionales Gleichgewicht:

- Lösen von Blockaden und Abbau von Stress mit energetischer Psychologie:
 - MET (Meridian Energie Techniken nach Franke®)
 - CQM (Chinesische Quantum-Methode)
 - Matrix-Transformation nach Dr. Bartlett
 - Energiearbeit nach Dr. Kinslow
- Selbstheilungsimpulse (persönlich und telefonisch)
- Coaching/Persönlichkeitsentwicklung
- Nichtrauchertraining

Gerne erstelle ich auch Präventionskonzepte für Unternehmen.

Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht

Sie haben noch Fragen oder möchten einen Termin für ein unverbindliches Erstgespräch? Rufen Sie mich einfach an oder schicken Sie mir eine E-Mail – ich freue mich.



Birgitta Kürtös M.A.

Praxis für Prävention
Im Näheren Grund 30
71563 Affalterbach
Telefon: 0 71 44 / 81 60 31
E-Mail: bk@encube.de
www.gesundheit.encube.de

Als studierte Sportwissenschaftlerin und zertifizierte Personal Trainerin begleite ich seit rund 30 Jahren Menschen auf dem Weg zu sinnvoller Bewegung und richtiger Ernährung. Mit Methoden der energetischen Psychologie kann ich Stress abbauen, Blockaden lösen und bei Süchten, Phobien und verwandten Themen helfen. Meine Kunden schätzen dieses ganzheitliche Coaching, das Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringt.

Ich gebe mein Wissen in Workshops, Seminaren und Gruppencoachings weiter. Referenzen meiner Arbeit stelle ich Ihnen sehr gerne zur Verfügung.

Gesundheit ist kein Zufall – Gesundheit ist ein Ergebnis



Den Schlüssel zu mehr Vitalität und Lebensfreude halten Sie selbst in der Hand. Öffnen Sie jetzt die Tür zu einem Leben im Gleichgewicht.

LebensimPulse  birgitta
kürtös

Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht – das 5-B-Konzept

Wer kennt das nicht?

Wir nehmen uns immer wieder aufs Neue vor, mehr für uns und unsere Gesundheit zu tun. Beispielsweise jeden Tag eine halbe Stunde zu joggen, uns bewusster zu ernähren, endlich das Rauchen aufzugeben oder dem Stress entspannter zu begegnen. Dies ist aber leichter gesagt als getan. Und so verschwinden die meisten guten Vorsätze nach einiger Zeit still und heimlich wieder in der Versenkung.

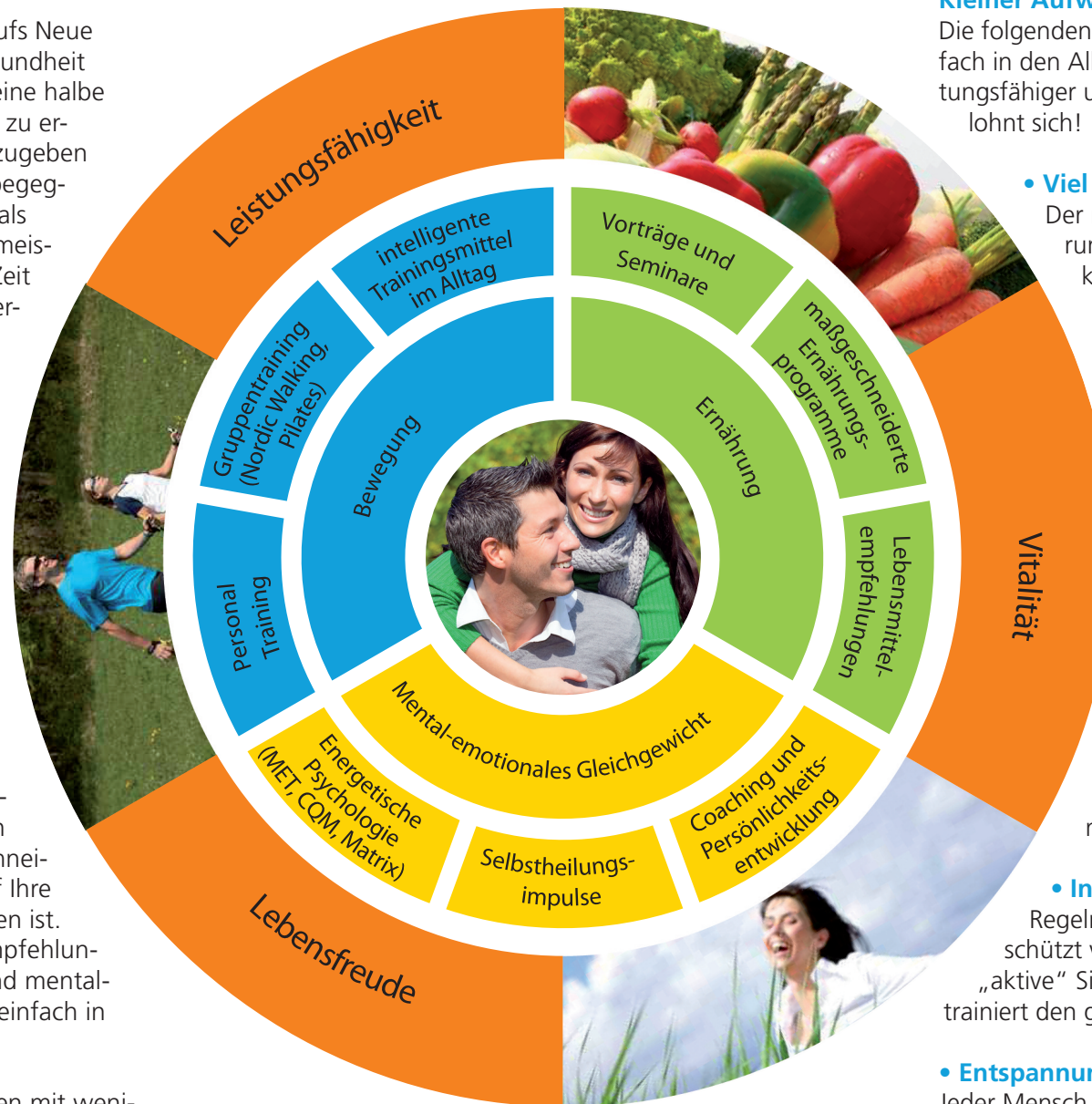
Gesünder leben im Alltag

Kaum jemand möchte der Gesundheit zuliebe seinen Tagesablauf komplett umkrempeln. Das ist auch gar nicht notwendig, denn ein erfolgreiches Gesundheitskonzept passt sich dem Menschen an und nicht umgekehrt.

Ihr persönlicher Weg

Mein 5-B-Konzept ist ein ganz persönlicher Wegweiser, bei dem Sie im Mittelpunkt stehen. Ausgehend von Ihren Gesundheitszielen erarbeite ich für Sie ein maßgeschneidertes Programm, das speziell auf Ihre individuelle Situation zugeschnitten ist. Deswegen integrieren sich die Empfehlungen für Ernährung, Bewegung und mental-emotionales Gleichgewicht ganz einfach in Ihren Alltag.

Sie genießen Ihr Leben und werden mit wenigen einfachen Schritten gesünder, vitaler und leistungsfähiger – eventuell sogar mit Unterstützung Ihrer Krankenkasse.



Kleiner Aufwand, große Wirkung

Die folgenden fünf Schritte lassen sich ganz einfach in den Alltag integrieren und machen Sie leistungsfähiger und vitaler. Probieren Sie es aus – es lohnt sich!

• Viel klares Wasser trinken

Der menschliche Körper braucht täglich rund 2–3 Liter Flüssigkeit, am besten klares Wasser ohne Kohlensäure. Süße und koffeinhaltige Getränke sollten die Ausnahme bleiben.

• Omega 3-Fettsäuren zuführen

Die regelmäßige Zufuhr von essentiellen Omega-3-Fettsäuren ist für einen gesunden Zell- und Gehirnstoffwechsel lebensnotwendig, weil der Körper sie nicht selbst herstellen kann.

• Genügend Obst und Gemüse essen

Mindestens fünf Portionen frisches Obst und Gemüse gehören auf den täglichen Speiseplan – die darin enthaltenen Antioxidantien sorgen für ein natürliches Gleichgewicht im Körper.

• Intelligently bewegen

Regelmäßige Bewegung hält jung und schützt vor vielen Krankheiten. Schon das „aktive“ Sitzen, Stehen und Gehen im Alltag trainiert den ganzen Körper auf sanfte Weise.

• Entspannung lernen

Jeder Mensch sollte eine Selbsthilfetechnik zur Stressreduktion kennen. Energetische Psychologie, z. B. MET oder die Matrix-Methode, löst Blockaden und führt zu innerem Gleichgewicht.