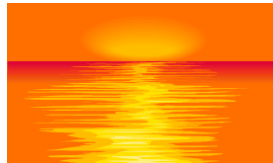


*Studio für
Ganzheitskosmetik
Wellness und Prävention*

Dorothee



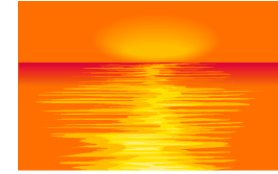
Heinigle

Kosmetikerin
Visagistin
Ganzkörperbehandlungen
Fußreflexzonenmassage
Ayurvedische Behandlungen und Beratung
Ernährungsberatung

Weißdornweg 8
35745 Herborn-Schönbach

Tel.: 02777 -911150
Fax: 02777 -911151
e-mail: info@dh-wellness.de
www.dh-wellness.de

Dorothee



Heinigle

*Ayurvedische
Ernährungsberatung*



Dorothee



Heinigke

Dorothee



Heinigke

Ayurveda, das Wissen vom gesunden und zufriedenen Leben, stammt aus Indien und ist die älteste überlieferte Medizin. Diese Naturheilkunde mit ihrer Ernährungslehre fordert Prävention, das heißt gesunde Ernährung, aktiven Lebensstil, eine Stärkung der Abwehrkraft und Normalgewicht statt krankhaftem Übergewicht.

Die Ayurvedische Ernährung schenkt Kraft und neue Energie. Entschlackung, Fettabbau und Muskelaufbau ergänzen sich, formen eine neue Figur und wecken Selbstbewußtsein!

Die drei Säulen der Ayurveda-Ernährung:

1. Verdauung kräftigen
2. Stoffwechsel optimieren
3. Stoffwechselschlacke/Ama abbauen

Die Ayurvedische Ernährungsberatung beinhaltet ein individuelles Ernährungskonzept:

- **Erstgespräch** : Aufnahme- Konsultation, Beginn der Ernährungsumstellung
- **Nachgespräch**: Besprechung und Übergabe des ausgearbeiteten, individuellen Ernährungsplanes mit entsprechender Zielsetzung.

Wichtig: Weitere Begleitung/Coaching bis zur Zielerreichung- Disziplin, Begeisterung und Motivation stehen hier an erster Stelle!

165,- €

Ziel: Lebensgenuß und Freude am Essen!