

**So kann Leben langfristig  
gelingen - geistlich und geistig,  
seelisch und körperlich**



Michaela Hald

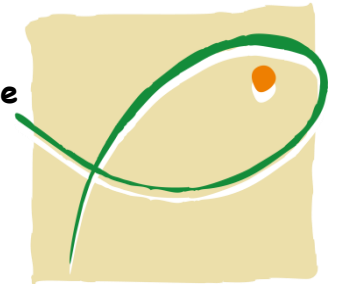
**Kursleitung**

**Michaela Hald, Individualpsychologische  
Beraterin (ICL), Lindenhof,  
Oberlöchlers 7, 87675 Rettenbach a. A.  
Tel. 08860 913 00 0,  
Email: [info@lindenhof.com](mailto:info@lindenhof.com)  
Website: [www.lindenhof.com](http://www.lindenhof.com)**

**Gabriele Rosenzopf, christliche Gesund-  
heitsberaterin und Referentin  
Rigiweg 2, 86971 Peiting  
Tel. 08861-2249947  
E-Mail:  
[info@christliche-gesundheitsberatung.de](mailto:info@christliche-gesundheitsberatung.de)  
Website:  
[www.christliche-gesundheitsberatung.de](http://www.christliche-gesundheitsberatung.de)**

**Gesundheitsberaterin  
Gabriele Rosenzopf**

**Basenkuren  
Fastenurlaube  
Kräutertage  
  
Beratungen**



**Michaela Hald  
Individualpsychologische  
Beraterin (ICL)**

**„Du machst mein Leben hell“**

**Ganzheitlicher Umgang bei  
depressiven Verstimmungen**

**mit Michaela Hald  
individualpsychologische Beraterin (ICL)  
und  
Gabriele Rosenzopf  
Christliche Gesundheitsberaterin**



Wir geben Ihnen einen Überblick

- über medizinische und seelische Ursachen
- zeigen ein ganzheitliches Konzept auf, das lebenspraktisch umsetzbar ist
- geben geistliche Impulse, die ihr Leben erhellen
- bereiten mit Ihnen Mahlzeiten zu, die den depressiven Stimmungen entgegenwirken

Die Ernährung kann bei einem ganzheitlichen Ansatz eine unterstützende Säule darstellen. Da unterschwellige Entzündungen häufig eine Rolle spielen, wirkt eine antientzündliche, zuckerfreie Ernährung unterstützend. Neueren Studien zufolge ist sie als wichtige Säule der Depressionstherapie anzusehen.

Auch eventuelles Übergewicht sollte reduziert werden, denn das Bauchfett produziert entzündungsfördernde Hormone.

Außerdem ist Übergewicht nicht nur ein kosmetisches Problem, sondern zieht Bluthochdruck und hohe Blutzucker- und Blutfettwerte nach sich.

Auch die zuckerfreie Ernährung hilft beim Abnehmen. Warum das so ist, erkläre ich im Kurs.

Den Körper wieder spüren, achtsam mit ihm umgehen, bewusst atmen, kneipp'sche Anwendungen und ein Leberwickel zum Entgiften des Organismus helfen Ihnen, neue Muster zu entwickeln und tun Ihnen gut.

Es ist wichtig, den Körper und unsere Psyche zu verstehen, um einen Weg aus den Stimmungsschwankungen heraus zu finden. Sie lernen, was die Auslöser sein können und wie Sie persönliche Lösungsansätze dafür finden.

Außerdem werden Sie sich „mit allen Sinnen“ wahrnehmen und sich Momente des Wohlfühlens verschaffen, die Sie auch im Alltag zu Hause anwenden können.

Leib, Seele und Geist werden in diesem Seminar betrachtet und als Ganzheit gewürdigt.

Ergänzend dazu können Massagen und Beratungsgespräche in Anspruch genommen werden, um die Themen ganz persönlich spürbar werden zu lassen.