

"Tun Sie Ihrem Körper, Ihrer Seele und Ihrem Wohlbefinden etwas Gutes.

Es ist genau die richtige Zeit für einen Frühjahrsputz, um die Leichtigkeit des Frühlings zu erreichen. Gehen Sie nach der Woche gestärkt aber erleichtert in den Sommer.

Wahre Schönheit kommt von innen, besagt ein Sprichwort. Zu Recht. Denn das persönliche Wohlfühlgewicht, hormonelle Ausgeglichenheit, ausreichende Regeneration und gesunde Ernährung bilden die Basis für eine schöne Ausstrahlung.

Leiden Sie an

- Frühjahrsmüdigkeit
- Arbeitsunlust?
- Trägheit?
- oder hat der Winter ein paar Kilos zu viel auf der Waage hinterlassen?

5-ELEMENTE



Ich biete in einem 1-wöchigen Programm eine individuell angepasste Begleitung:

**"REINIGUNGs WOCHE INDIVIDUELL" - KRAFT TANKEN** und sich dabei von Belastungen befreien!

Achtung, fertig und looooooos! Entgiftung mit der Kraft der 5 Elemente - Gifte meiden, Gifte ausleiten & Entgiftungssystem warten

Die Frühlingsenergie unterstützt Sie mit der Kraft der HOLZ Energie und wenn Ihr Vorsatz, sich selbst etwas Gutes zu tun, mehr Bewegung und bessere Ernährung zu gönnen, nicht recht in die Gänge kommt und Sie nicht so recht wissen, wo anfangen? Lassen Sie sich sanft begleiten und holen Sie sich meine Unterstützung...

Ich habe mir ein einwöchiges Rundum-Wohlfühl-Reinigungs-Programm ausgedacht, in dem Ernährung, Entschlackung, Meridiandehnung & Selbst-Shiatsu miteinander verbunden sind, und Ihnen der Weg in Richtung "Wohlbefinden" erleichtert wird.

Sie erfahren, Ihren Körpergefühl wieder zu entdecken, Gifte sanft auszuleiten, Ihre Atmung zu erforschen und die Selbstheilungsprozesse zu aktivieren.

Mein Rundum-Wohlfühl-Paket für Sie:

Wir beginnen mit einem telefonischen Briefing, in dem ich dir das Wichtigste über Ernährung nach den 5-Elementen (TCM) erkläre. Angepasst an Ihren Alltag und Ihre Bedürfnisse stelle ich ein **individuelles Programm** zusammen. Außerdem bekommen Sie ein kleines **Meridiandehnungsprogramm** und **Übungen zur Anregung des Lymphflusses** mit nach Hause, das Sie täglich zu Hause üben können/sollen, um Ihren Körper gesund zu halten aber auch um Ihren Stoffwechsel anzuregen. Für die Anleitung einer **Selbstmassage** mit lymphöffnender und entstauender Wirkung gibt es ein Video, das jederzeit und so oft notwendig (idealerweise täglich) geschaut werden kann.

Zusätzlich versorge ich Sie **eine Woche lang täglich per E-Mail mit Tipps, Tricks und Rezepten!** Nach einer Woche treffen wir virtuell zu einem Abschlussgespräch um Ihren Fortschritt oder auch Schwierigkeiten zu besprechen und ein Programm zum Weitermachen zusammen zu stellen.

Rundum-Wohlfühl-Paket enthält

- **1. SITZUNG:** (telefonisch oder per Skype/Zoom) Briefing & Anamnese nach den Kriterien der TCM zum Einstieg in die Detox-Woche
- **7 TAGE LANG:** E-Mail Betreuung mit Tipps, Übungen & Rezepten
- Einkaufshilfe vor Beginn der DETOX-Woche
- Meridiandehnungsprogramm
- **2. Anleitung:** Selbstmassage & Pflegeritual
- **3. SITZUNG:** Abschluss-Gespräch
- Bücherliste, Helferlein-Liste und Berge an Motivationsschüben

**Paketpreis/Sonderpreis: EUR 350**

Anmeldung: [gabriella.erber@mobilehands.at](mailto:gabriella.erber@mobilehands.at)

Gabriella Erber, Shiatsu-Praktikerin, [www.shiatsudoula.com](http://www.shiatsudoula.com)



**ACHTUNG:** Shiatsu ist eine alternative, komplementäre Behandlungsmethode, jedoch kein Ersatz für einen Arztbesuch oder eine medizinische Behandlung!

Das Programm ersetzt keine TCM Ernährungsberatung und dient lediglich als unterstützende Methode eines ganzheitlichen Behandlungskonzeptes!

Anmeldungen direkt unter **[gabriella.erber@mobilehands.at](mailto:gabriella.erber@mobilehands.at)** oder **0664/1553197**