

A close-up photograph of a red ladybug with black spots on its back, perched on the yellow center of a white daisy flower. The background is a soft-focus green field.

Entspannt durch die Frauenjahre.

3 Leitsätze auf Ihrem Weg in die Wohlfühljahre



www.wohlfuehljahre.de

Liebe Leserin,
danke, dass Sie meinen Report lesen:

Entspannt durch die Frauenjahre.

Die 3 Leitsätze auf Ihrem Weg in die Wohlfühljahre

Lassen Sie sich einladen zu einer Reise, die Sie zu überraschenden Erkenntnissen führen wird. Entdecken Sie, dass es gute, erprobte Alternativen zu vielen medizinischen Behandlungen gibt, mit denen Sie sich, Ihrem Körper, Ihrem Geist und Ihrer Seele viel Gutes tun können. Zum Beispiel auch in der Zeit des Wandels ab 45 plus.

Frauen "45 plus" haben besondere Bedürfnisse. Das körperliche und psychische Empfinden verändert sich in den Wechseljahren. Unterstützend zu medizinischen Verfahren kann die Anwendung von ätherischen Ölen Linderung verschaffen und das Wohlbefinden verbessern. So ist zum Beispiel die äußerliche Anwendung von Salbei-Öl ein traditionelles Hausmittel, das bei Hitzewallungen und Schweißausbrüchen helfen kann. Pflegende, natürliche Substanzen können bei Hautbildveränderungen wie Orangenhaut oder Krampfadern hilfreich sein. Energetisierende Massagen haben nicht nur auf körperliche Symptome wie Wasseransammlungen häufig positive Auswirkungen, sondern helfen auch, Stress und Verspannungen zu abzubauen, beugen damit körperlicher und geistiger Ermüdung vor und können helfen, Kopfschmerzen zu vermeiden.

Dieser Report mit den **3 Leitsätzen auf Ihrem Weg in die Wohlfühljahre** soll Ihnen dabei helfen, die zweite Lebenshälfte achtsam und voller Lebensfreude zu genießen. Dabei regen Aromapflege, ätherische Öle und Dufterfahrungen sehr gut Entspannung und komplexe Selbsterfahrung an.

Sehr gerne bin ich auch an Ihrer Seite, wenn Sie Fragen zur Aromapflege, der Arbeit mit ätherischen Ölen oder zur Rhythmischen Aroma-Massage haben. Setzen Sie sich einfach mit mir in Verbindung, damit ich Sie gratis – als mein Geschenk an Sie – beraten kann. Damit aus Ihren Wechseljahren Wohlfühljahre werden!

Mit den besten Wünschen,

Ihre Anni Krug

Leitsatz 1

Gesundheit beginnt mit Genießen!

Naschen Sie sich fit! Gerade wir Frauen brauchen manchmal kleine Kraftpakete und diese kann man Selbermachen.

Hier das Rezept:

- 150 g Nüsse mit 150 g Datteln (oder andere Trockenfrüchten) mit
- 3 - 4 EL Wasser sorgfältig pürieren.
- Kugeln daraus formen.

Tipp: Je nach Geschmack in Kokosflocken, gehackten Pistazien, gerösteten Sesamsamen, Kakao oder Zimt rollen. Im Kühlschrank lagern – und bei Bedarf genießen!

Leitsatz 2

Gesundheit erhalten durch Selbstverwirklichung!

Erkenne Dich selbst! – Nur wenn Sie wissen, wo Sie stehen, können Sie sich in gesunder Weise gegenüber Ihren Mitmenschen abgrenzen und auf Ihre eigenen Bedürfnisse achten.

Gerade wir Frauen sind es gewohnt, es allen recht machen zu wollen und dabei uns selbst zu vernachlässigen und keine Zeit für uns zu haben.

Hier das Rezept:

- Lernen Sie, Nein zu sagen, wenn Ihnen danach ist.
- Nehmen Sie sich wichtig.
- Genießen Sie es, sich selbst jeden Tag etwas Gutes zu tun.

Tipp

Ob es eine Reise ist, die Sie schon längst alleine machen wollten, ob Sie sich einfach mal gemütlich mit einer Freundin zum Bummeln in der Stadt treffen oder in Ruhe ein Buch lesen. Machen Sie's einfach.

Leitsatz 3

Gesundheit entwickeln durch Bewusstsein

Kleine Veränderungen im Alltag bewirken manchmal sehr viel. Nehmen Sie sich doch ab heute mal vor, bewusst jeden Tag eine halbe Stunde spazieren zu gehen.

Bei Wind und Wetter, ohne Ziel, zu der Tageszeit, die Ihnen am besten passt. Warum auch nicht schon mal vor dem Frühstück?

Zwei der größten Kraftquellen liegen in unseren Füßen. Wir können diese Energiequellen ganz einfach nutzen, indem wir so oft wie möglich barfuß laufen. Zehn Minuten täglich verbessern unsere sagitale Balance – die Fähigkeit unserer Wirbelsäule, mit nur minimaler Muskelkraft in allen drei Raumebenen eine optimale Position zu finden. Von der Befreiung unserer Füße profitiert auch unser Wurzelchakra. Denn dort, am Ende der Wirbelsäule, beginnt die Energiebahn (Sushumna) unseres Körpers, die wir durch Barfußlaufen gezielt aktivieren können.

Hier das Rezept:

- Tragen Sie passende, wettergeeignete Kleidung.
- Lassen Sie das Handy zuhause.
- Ihre Geldbörse auch.
- Setzen Sie einen Schritt vor den nächsten.

Tipp

Kaufen Sie sich ein Notizbuch und notieren Sie, was diese einfache Gewohnheit in Ihrem Leben verändert. Und freuen Sie sich darauf, Ihre Aufzeichnungen in einem Jahr zu lesen.

Über Anni Krug

Anni Krug ist seit 2012 bei der Deutschen Gesellschaft für Alternative Medizin (DGAM) als Gesundheitspraktikerin (BfG) zertifiziert und Mitglied im Berufsverband der Gesundheitspraktikerinnen.

Mit ihrem Unternehmen wohlfühljahre.de – Anni Krug – Die Energie der Düfte – bietet sie unabhängige Gesundheitsberatung auf Basis der Aromatherapie für Frauen ab 45+.



Eine Kundin sagt über Anni Krug:

„Ich fühle mich heute viel zufriedener und ausgeglichener als noch vor zwanzig Jahren. Deshalb habe ich auch nicht das Gefühl, dass mir was fehlt, nur weil ich älter geworden bin. Im Gegenteil, ich bin viel ausgeglichener, weil ich heute das machen kann, was ich will. Frau Krug hat mir auf diesem Weg wertvolle Impulse und Tipps mitgegeben für ein achtsameres und liebevolleres Umgehen mit mir selbst. Dafür sage ich ihr mein herzliches Dankeschön.“ (Brigitte R.)

Neben ihrem Unternehmen wohlfühljahre.de berät, betreut und begleitet Anni Krug seit 2006 Senioren ab der Altersgruppe 55+ mit ihrem privaten Seniorenservice in Besigheim bei Ludwigsburg, Baden Württemberg, wofür sie auf der Sindelfinger Messe CeVITA vom „Forum – 55 Plus“ mit dem BronzeAward ausgezeichnet wurde. Besonders gewürdigt wurden dabei ihr persönlicher, zuverlässiger und einfühlsamer Kundenservice.

Im Jahr 2016 ist sie als erfolgreiche Unternehmerin 10 Jahre selbstständig.

Wichtiger Hinweis in eigener Sache:

Anni Krug ist keine Ärztin oder Heilpraktikerin, sie darf keine Diagnosen stellen, kann, will und darf eine ärztliche Behandlung nicht ersetzen und gibt keine Heilversprechen. Ihre Angebote dienen der Aktivierung der Selbstheilungskräfte mit Hilfe der Aromapflege und ersetzen nicht die Diagnose oder Behandlung beim Arzt oder Heilpraktiker.