

“ Wohlgefühl, Freude & Lebenskraft“

Lenggries - Die Tage werden jetzt langsam kürzer, in der Natur dominieren die Farben gelb, rot und braun. Das gelbe Laub fällt herab, herbstliche Stimmung breitet sich aus; der Winter naht mit großen Schritten.

Die Natur zieht sich zum Winterschlaf zurück. „Der Mensch sollte nun dem Beispiel der Natur folgen und langsamer und ruhiger werden“. Doch wie sieht die Realität aus?

Weihnachten naht, gerade jetzt muss noch alles schnell erledigt werden Haus, Garten, Geschäft, Schule und vieles mehr. „Von uns Menschen wird jetzt vom Körper und Geist aber Höchstleistung gefordert“.

Chemie oder Synthetik zuzuführen: „ damit das Immunsystem gestärkt wird; das ist Lebenskraft“ sagt Ossiander-Kukuljan. Gerade jetzt ist die gesunde Ernährung sehr wichtig.

“Wer glaubt gesunde Ernährung sei teuer, der sollte es mal mit Krankheit versuchen“, gibt Ossiander-Kukuljan zu bedenken.

Genauso wichtig wie die richtige Ernährung ist auch die Pflege der Haut. „Sie ist nicht nur der sichtbare Spiegel unseres Wohlbefindens, sondern hat auch als Schutzhülle gegen äußere Einflüsse, eine große

gen“ weis Ossiander-Kukuljan zu berichten. Es gibt sehr effektive Kurzzeit-Techniken mit denen man aus dem Alltag tief entspannt austreten und neue Kraft tanken kann; was auch das Immunsystem stärkt.

„Gesundheit mit Köpfchen“

Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden gehen bei uns „Hand in Hand“ – eben: „Gesundheit mit Köpfchen“ lächeln die beiden Heilpraktiker: „ das ist unser Motto und Geschäftserfolg“. Mit Ihrer Firma „KopfNuss – Seminare & Gesundheit mit Köpfchen“ hat sie sich auf Vorbeugung spezialisiert und bietet mit Ihrem Team hier intelligentes Gesundheitsmanagement an. „Hier wollen wir Prävention leisten, bevor die Gesundheit leidet; die Folgen sehen wir ja dann bei der Behandlung der Krankheiten“.

„Jeden Tag in Bestform“

„Körperlich gestärkt und geistig fit können wir uns auf den prachtvollen Winter und die nahenden Feiertage freuen“, schmunzelt Frau Ossiander-Kukuljan – eben „Jeden Tag in Bestform“.

Weitere Informationen können Sie bei uns in der **“Wohlgefühl“-Sprechstunde** unter 0 80 42/ 50 14 30 erhalten.



„Ein gestärktes Immunsystem ist Lebenskraft“.

Das Wetter, nass kalt und windig. In solchen Zeiten klingelt das Telefon vermehrt in der Naturheilpraxis, berichtet die Heilpraktikerin, Lucia Ossiander-Kukuljan aus Lenggries. Erkältungen, Gliederschmerzen, trockene Haut und Unwohlsein bestimmen häufig die Befindlichkeit. Gerade jetzt ist es wichtig dem Körper wertvolle Bioaktivstoffe aus vollreifem Obst und Gemüse ohne

gesundheitliche Bedeutung für unseren Organismus.

In der dunklen Jahreszeit geht uns alles viel mehr aufs Gemüt und so macht sich oft schlechte Laune breit. „Das muss aber gar nicht sein.“

„Gedanken – Tanken“

Vieles beginnt im Kopf - in unseren Gedanken. So können wir uns auch vor unserem geistigen Auge auf eine innere Reise zu den schönsten Orten begeben und aus dem Alltag austei-

Lucia Ossiander-Kukuljan
Heilpraktikerin
Fa. KopfNuss
Gesundheit mit Köpfchen
Claus-Bergen-Weg 5a
83661 Lenggries
Tel. 0 80 42/ 50 14 30

www.kopf-nuss.de/aktuelles,
email. gesundheit@kopf-nuss.de

Fotos: Shutterstock