SCHILDDRÜSEN WORKSHOP

HASHIMOTO



Anmeldung unter 0160/3641557 oder info@anna-baron.de bis zum 10.10.23



SCHILDDRÜSEN WORKSHOP

HASHIMOTO

Erfahre, wie es zu Schilddrüsenstörungen kommen kann - insbesondere zu der Autoimmunerkrankung Hashimoto und was du tun kannst, um deine Schilddrüsenhormone auf eine ganzheitliche und natürliche Art und Weise wieder in die Balance zu bringen.

Deine Ziele

- Immunsystem stärken
- Stoffwechseloptimierung
- Gewichts- und Körperfettreduktion
- mehr Energie und Power
- bessere Stimmung
- Stressreduktion
- mehr Lust auf Bewegung
- Vitalität und
 Lebensqualität steigern
- gutes Körpergefühl
- mehr Fokus und Konzentration
- mehr Erfolg privat und beruflich

Was du lernst:

- welche Ernährung ist für dich die Richtige (du erhälst deinen ganz individuellen Ernährungsplan)
- Darmsanierung
- Stärkung des Immunsystems
- welches Training ist das richtige für mich?
- Stressmanagement (Meditation und Herzatmung)
- Zusatzmaßnahmen für die Aktivierung der Schilddrüse wie Massage und Wickel

Anmeldung unter 0160/3641557 oder info@anna-baron.de bis zum 10.10.23

