



Durch mein breit gefächertes Wissen kann ich Menschen ohne Dogmen und viel Einfühlungsvermögen begegnen. Neben der Beratung habe ich auch immer die praktische Anwendbarkeit von theoretischem Wissen im Blick. Hinführung zu einer bewussteren, vollwertigeren Ernährung, achtsamer Umgang mit dem Eigenem Körper und seinen Ressourcen.

Bewegung ist für mich die Schlüsselstelle um Psychischen und Physischen Erkrankungen entgegenzuwirken und ein gesundes Selbstbewusstsein zu stärken!

Pure Nature oder Pure Natur ist für mich mehr als ein Logo, es ist ein geschlossener Kreislauf der den Wellen des Lebens durch Ernährung, Bewegung und die Stärkung der eigenen Resilienz entgegenwirkt!



Frühlingserwachen – Fastenzeit im Garten Eden des Kloster Abtei Maria Frieden

Jeden Tag Sonne können wir Euch nicht versprechen, aber was wir Euch in dieser Woche bieten ist eine **basenreiche Ernährung nach Hildegard von Bingen, nährstoffreichen Suppen, guten Ölen und Kräutertees- und Frischpflanzensäften!**

„Meine Grenzen sind der Morgen und der Abend“

Dazwischen bleibt viel Zeit um sich der Zellerneuerung mit basenreicher Ernährung hinzugeben.

In Kombination mit Bewegung an Licht, Luft und Sonne gibt es kaum besseres um unsere Psychische und Physische Gesundheit zu stabilisieren und zu regulieren.

Diese Woche soll helfen Blutdruck- und Cholesterin zu senken, den Insulinspiegel auszugleichen und unsere Vitamin D und Calcium Speicher aufzufüllen.

Ich freue mich auf eine Woche mit tollen Gesprächen, die aber auch genügend Freiraum bietet, seinen eigenen Gedanken nach zu kommen!



Ich freue mich sehr,

Vom 28.02. bis 06.03.2025 und vom 11.07. bis 17.07.2025 eine Woche Fasten mit Leib und Seele nach Hildegard von Bingen und auf Wunsch nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner anbieten zu können!

Übernachtung im EZ/DU/WC incl. Fastenleiter Honorar und Verpflegung, Programm laut Ausschreibung 690 Euro.

Anmeldung unter 01755073795 oder unter www.amliebstengesund.com

Andrea
Fleischmann

52 Jahre

MTA,
Rettungsassistentin
Ernährungscoach
Fastenleitung
Veganberater
Berater für
Ernährung
Krebstherapie
Trainerin für Shin
Rin Yoku und
Naturresilienz

Begeisterte
Sportlerin

Einfach Mensch
sein!

Wenn die Sonne
nicht lacht, lache
ich für Euch!