



# ANKER GESUNDHEIT

## HOLISTISCHE GESUNDHEITSBERATUNG

### ANGEBOTE\*

#### **ALLGEMEINES VORGESPRÄCH**

- Kennenlernen
  - Kurze Erläuterung Deiner Themen
- 15 Minuten (telefonisch, gratis)

#### **GESUNDHEITSBERATUNG**

- Anamnesebogen vorab
  - Gespräch und Reflexion der Erkenntnisse
  - ggf. Ableitung kurativer oder präventiver Maßnahmen
- 60 Minuten  
90 Minuten

#### **ERNÄHRUNGSBERATUNG**

- Ernährungsweisen (u.a. 5-Elemente)
  - Rezeptverbesserungen
  - Lebensmittelalternativen
  - Fasten / Darmreinigung
- 60 Minuten  
90 Minuten

#### **BEWUSSTSEIN / MINDSET**

- Reflexion der eigenen Gedanken
  - Übungen zur Klarheit
  - Herz-Hirn-Meditation
- 60 Minuten  
90 Minuten

#### **VORTRÄGE**

##### **ENTSPANNUNG**

Meridian-Yin-Yoga / Schlüsselatmung  
(Bringe Deinen Körper in die Balance, um  
Deine geistige Stabilität zu unterstützen)  
90 Minuten (im Kurs)  
90 Minuten (bis zu 3 Interessierte)

##### **GESUNDHEITSCHECKS**

Vitalstoff-Tendenzbestimmung\*\* ca. 60 Min.  
(inkl. Auswertebogen und Erörterung)

- pH-Wert (Säure- und Basenhaushalt)
- über 46 Nährstoffe (Aminosäuren, Mineralien, Vitamine, Co-Enzyme)

Spezielle Tendenzbestimmungen\*\* ca. 30 Min.  
(inkl. Auswertebogen und Erörterung) z. B.

- Schwermetalle, Homotoxine
- Hormone
- Sauerstoffgehalt der Zellen
- Organfunktionen

##### **LEITUNGSWASSTERTEST VORORT**

- Kalk
- Geschmack
- Sättigung (ppm)
- u. a. Schwermetalle

\* Der Ort der Beratung, wie auch für Yoga oder den Gesundheitschecks, ist flexibel.  
(Anfahrtpauschale über 20km ? 0,95€/km)

\*\* BioScan (Blut messen - statt Blut nehmen!)