



Mit diesen Worten möchte ich Sie heute besonders herzlich dazu einladen, einmal kurz innezuhalten und sich diesen Satz zu Herzen zu nehmen. Wir nehmen viel zu oft unsere Gesundheit und unser „Sein“ als vollkommen selbstverständlich an und vergessen dabei etwas ganz Wesentliches: Glücklich sind wir nur, wenn wir gesund sind!

Ihr Körper ist jünger als Sie selbst – zumindest zum größten Teil. Möglich macht das eine kontinuierliche Erneuerung Ihrer Zellen. Tagtäglich bilden sich neue Zellen in Haut, Muskeln, inneren Organen, Knochen – und sogar in Ihrem Gehirn. Zellbiologen haben bewiesen, dass eine komplette Regeneration der Lungenbläschen innerhalb von acht Tagen erfolgt, der Haut innerhalb eines Monats, der Leber innerhalb eines Jahres und des Skeletts innerhalb von zehn Jahren – vorausgesetzt der Organismus ist



GESUNDHEIT IST DES MENSCHEN HOCHSTES GUT...



Andrea Nonn ist Heilpraktikerin mit Herz und Seele, Kommunikationstrainerin, Yogalehrerin und Autorin mit umfassendem Fachwissen und praktischem Erfahrungsschatz. In ihrer Tätigkeit in Deutschland und auf Mallorca verbindet sie Yoga mit ganzheitlichen Heilmethoden.

Mehr über Andrea und ihre Tätigkeit finden Sie unter www.my-numen.de

Je nachdem, wie wir unseren Körper – den Wohnraum unserer Seele – hegen und pflegen, wird mehr oder weniger Gesundheit vorhanden sein.

gesund. Bewegung, geistige Fitness und ausgewogene Ernährung – das ist die Basis für ein gesundes, vitales Leben. Jede neue Zelle braucht gute Bausteine, die Sie Ihrem Körper über die Nahrung und die Atmung zuführen. Mit jedem Atemzug versorgen Sie Ihre Zellen mit

dem für sie lebenswichtigen Sauerstoff. Gesunde Nahrung enthält alle notwendigen Bausteine, welche für den Erhalt, die Funktion und Neubildung benötigen. Dazu gehören hochwertige Proteine, Fette, Vitamine, Mineralstoffe und eines der wichtigsten Nahrungsmittel – gutes Wasser.

Unsere Selbstheilungskräfte durch Schulung und alternative Lehren zu fördern ist zu einem außerordentlich wichtigen Punkt im Leben geworden – wenn wir gesund bleiben wollen.

Kennen Sie dieses Gefühl, vor Vitalität nur so zu strahlen, dauerhaft leistungsfähig,

schlank und gesund zu sein? Dies zu realisieren, ist für die meisten eine Herausforderung geworden. Vielmehr ist es unsere Lebensweise, Streß, Leistungsdruck unserer Gesellschaft, 24/7 Erreichbarkeit und psychische Konflikte, die uns aus der Balance bringen. Eine dauerhafte Fehlernährung mit einer einhergehenden Vitalstoffunterversorgung, sowie ein Übermaß an Alkohol, Nikotin, weiteren Drogen und Giftstoffen hinterlassen ihre Spuren und sind dafür verantwortlich, wie wir uns fühlen. Je nachdem, wie wir unseren Körper – den Wohnraum unserer Seele – hegen und pflegen, wird mehr oder weniger Gesundheit vorhanden sein. Vom Alltag getrieben, hören wir viel zu selten bzw. zu spät auf die Warnsignale unseres Körpers. Wir überhören sie regelrecht – bis wir schließlich die ersten „Wehwehchen“ verspüren.

Alle Körperstrukturen sind auf wundersame Weise miteinander verbunden, sowie voneinander abhängig. Somit ist Schmerz ein Schrei nach fließendem Gewebe, nach fließenden Energien. Häufig ist die Ursache in einem aus der Balance geratenem Säure Basen Haushalt und einer Fehlbesiedelung

der Darmflora zu finden. Infolge chronischer Übersäuerung reagiert der Körper mit Schmerzen, allgemeinem Unwohlsein, Kopfschmerzen, Infektanfälligkeit Veränderungen von Haaren, Haut und Nägeln, Verdauungsbeschwerden, Nervosität und innerer Unruhe. Vielleicht versuchen Sie seit Monaten, hartnäckige Pfunde abzunehmen, doch es will Ihnen einfach nicht gelingen – selbst wenn Sie hungern? Der Grund für diese häufige „Abnehm-Blockade“ liegt aktuellen Studien zufolge bei rund 80 Prozent an einer Übersäuerung. Das muss nicht sein!

Bereits mit kleinen Maßnahmen können Sie enorme und vor allem spürbare Verbesserungen realisieren. Doch leider wissen die wenigsten, wie das geht. Schluss mit Symptombekämpfung! Ich zeige Ihnen, wie Sie ganzheitlich an den Ursachen arbeiten, um fit, vital und gesund Ihr Leben genießen zu können.

Vortrag zum Thema am 21.04. um 16.00 Uhr im Studio 45 in Campos Anmeldung unter annett.kuerbs@gmx.com

Ich wünsche Ihnen alles Gute! Ihre Andrea Nonn

LLUCMAJOR

SALON A

FRISEUR-UND SCHÖNHEITSSALON

- ★ ALLE FRISEUR-DIENSTLEISTUNGEN
- ★ BRAUT- UND HOCHSTECKFRISUREN
- ★ PROFESSIONELLES MAKE-UP
- ★ PERMANENT-MAKE-UP

- ★ MICROBLADING
- ★ MANIKÜRE & PEDIKÜRE
- ★ FUSSPFLEGE
- ★ EPILATION MIT WACHS

SELENA – SPANISCH SPRECHENDE FRISEURIN & ANGELA – FRISEURMEISTERIN & VISAGISTIN BEGRÜßEN EUCH

ÖFFNUNGSZEITEN:
 DI. - FR. VON 9.00 - 13.30 UHR
 UND VON 15.30 - 20.00 UHR
 SA. VON 9.00 - 15.00 UHR
 & NACH VEREINBARUNG

RONDA MIGJORN 43
 07620 LLUCMAJOR
 TEL.: 971 152 353
 WWW.SALON-A.ES

**BOXEN - THAI BOXEN - KRAV MAGA
 GEWICHTSREDUZIERUNG
 KINDER- & FAMILIENTRAINING
 SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN**

Mo. - Fr. 10 - 14 h
 und 16 - 21 h
 Sa. 10 - 15 h

Carrer de Marbella 15 - 07610 Palma
 +34 971 538 544 - info@powerhouse-mallorca.com
www.powerhouse-mallorca.com [powerhousemallorca](https://www.facebook.com/powerhousemallorca)