

HUMAN DESIGN GESUNDHEIT (PHS) COACHING

Gesundheit ist dein natürlicher Zustand. Dein Körper ist rund um die Uhr damit beschäftigt, diesen Zustand für dich zu erhalten oder wieder herzustellen. Um ihn dabei bestmöglich und liebevoll zu unterstützen, ist es nebst geeigneter gesunder Ernährung und ganzheitlichen Massnahmen wichtig, deinen Körper gut zu kennen und deine in dir angelegten Energien zu verstehen.

Hier kommt Human Design ins Spiel. Es ist ein wunderbares Tool, um mehr Verständnis über dich und deine energetischen Anlagen zu erlangen, dich neu kennenzulernen, dich wiederzuerkennen - dich lieben und wertschätzen zu lernen.

Human Design Gesundheit ist das Herzstück meiner Arbeit. Hier fließt mein ganzes Wissen rund um die Themen **ganzheitlicher Gesundheit und Human Design** für dich zusammen, um dich auf dem Weg in deiner ganz **individuellen Gesundheit** zu unterstützen und zu begleiten. Als ich meine Ausbildung zur *Fachberaterin für ganzheitliche Gesundheit* abschloss, war mir schnell klar, dass es keine allgemeine, gesunde und optimale Ernährung für uns alle gibt.

Ich musste nicht lange warten, bis mir das Universum das Wissen vom Human Design System auf schicksalhafte Weise zuspielte. Hier fand ich die Antworten.

Im Human Design Primary Health System, kurz ,PHS'; geht es nicht so sehr darum, Was wir essen, sondern viel mehr um das Wie und Wo. Es zeigt dir ganz genau auf, welche speziellen Voraussetzungen dein Organismus braucht, um optimal zu funktionieren. Diese Voraussetzungen dienen als Grundlage für eine verbesserte und erweiterte Körper- und Gehirnfunktion.

Aber was sind nun diese **Voraussetzungen**? Die Voraussetzungen sind zum Einen in deinen internen körperlichen Strukturen zu finden. Hier wird angezeigt,

welchen **Bedarf an Makronährstoffen** dein Körper bevorzugt und welchen **Supersinn** du zur Verfügung hast, um herauszufinden was dein Körper gerade benötigt, und um dich optimal auf die **Verarbeitung von Nahrung oder Informationen** vorzubereiten. Deine definierten Tore und Zentren sind mit bestimmten **Organen** und Systemen im Körper verbunden. Hier können mögliche schwierige Themen und **Konditionierungen** aufgezeigt werden, die sich im Körper durch bestimmte Krankheiten manifestiert haben können. Ausserdem wird angezeigt, welche **Schlafgewohnheiten** dein Körper benötigt und welche Art der **Bewegung** die Richtige für dich ist.

Zum Anderen wirkt sich auch die **externe Umgebung** auf dein System aus. Du wirst erfahren, in welcher Umgebung dein Körper reibungslos funktionieren kann und du mehr **Wohlbefinden und Klarheit** erfährst.

Voraussetzung für ein Coaching in Human Design Gesundheit ist das Wissen und die Umsetzung deines Typs mit dazugehöriger Strategie sowie deiner Autorität. Das Wissen um dich und deine Anlagen bringt dir nichts, wenn du nicht nach Typ, Strategie und Autorität lebst. Falls du noch keine Vorkenntnisse darüber besitzt, besteht für dich die Möglichkeit ein Basic Reading bei mir zu buchen.

Das bekommst du im Human Design Gesundheitscoaching:

Wie und unter welchen Bedingungen dein Körper Nahrung und Informationen optimal verdaut;

Was dein Körper für einen erholsamen Schlaf benötigt;

Welche Art von Bewegung für dich geeignet ist;

Welcher Supersinn dich unterstützt ;

Welche Makronährstoffe dein Körper benötigt;

Welche Umgebung die Richtige für dich ist;

Welche möglichen Konditionierungen und Themen sich in welchen Bereichen deines Körpers zu Krankheiten manifestieren können oder durch bereits bestehende Krankheiten manifestiert haben und wie du sie erkennst und auflöst;

Was dein Human Design Typ zur Gesunderhaltung benötigt;

Natürlich spielt auch die **Art der Ernährung** und andere ganzheitliche Massnahmen für die Gesunderhaltung deines Körpers eine wichtige Rolle. Grossmutter's Spruch „**Du bist, was du isst**“ ist aktueller denn je.

In der ganzheitlichen Gesundheits- und Ernährungsberatung analysiere ich deine aktuellen **Ernährungs- und Lebensgewohnheiten**. Gemäss deiner **Zielvision** stelle ich dir einen **Schritt-für-Schrittplan** zusammen, den du **in deinem**

Tempo angehen und umsetzen kannst. Da die **Integration neuer Gewohnheiten** seine Zeit braucht, begleite ich dich **8 Wochen** lang. Wir treffen uns wöchentlich **1x über Zoom**, um zu reflektieren, weiteres Vorgehen, mögliche Schwierigkeiten und Probleme bei der Umsetzung zu besprechen und deine Erfolge zu feiern.

Das bekommst du in der **Ernährungsberatung**:

Analyse und Auswertung deiner bisherigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten;

Einen auf dich abgestimmten Schritt-für-Schritt-Plan mit Empfehlungen zur Ernährung und Massnahmen für einen gesunden Lebensstil;

Ernährungstagebuch zur Beobachtung deines Fortschritts;

Hilfsmittel wie Rezeptideen, Einkaufsliste, Einkaufsplanung;

1x wöchentlicher Zoom-Call.

Ablauf

Erstgespräch per Telefon

Du findest heraus, ob mein Angebot und ich zu dir passen.

Kennenlernen/Anamnese

Wir treffen uns über Zoom und gehen gemeinsam einen Fragebogen durch, mit dem ich einen Gesamteindruck deiner aktuellen Lebens-, Ernährungs- und Gesundheitssituation bekomme. Wir legen ein konkretes Ziel fest und du erhältst von mir ein Ernährungstagebuch, welches du regelmässig ausfüllst.

Basic Reading oder Human Design Gesundheits-Reading

Je nachdem, ob du schon Erfahrung im Human Design hast, steht hier das erste Reading an. Ohne Erfahrung bekommst du von mir dein Basic Reading. Mit Erfahrung: das Human Design Gesundheits-Reading.

Ernährungsberatung

Wir besprechen die Auswertung deines Fragebogens und Ernährungstagebuches und du erhältst erste Massnahmen zur Umsetzung, die wir zusammen festlegen.

Acht Wochen Begleitung

Wir treffen uns jede Woche einmal über Zoom. Hier schauen wir, wie deine letzte Woche lief, wo Anpassungen nötig sind und reflektieren möglich auftauchende Schwierigkeiten und Probleme in der Umsetzung.

WhatsApp-Begleitung

Während des gesamten Coachings stehe ich dir per WhatsApp beiseite. Falls Fragen zwischen den wöchentlichen Zoom-Treffen aufkommen, darfst du mir jederzeit schreiben und ich schreibe dir innerhalb von 24 Stunden zurück.

Ich freue mich unglaublich darauf, dich auf deinem Weg zu mehr Gesundheit, Energie und Zufriedenheit begleiten und empowern zu dürfen!

Preis 880 CHF (ohne Basic Reading)

