



Wenn nicht jetzt, wann dann?

Anfang März, noch Winter, aber ein Hauch von Frühling kündigt sich an. Die Tage werden länger. Trotz Schnee-Hagel und Graupelschauer bringen die Frühjahrsblüher wie Märzenbecher, Osterglocken oder Tulpen bunte Farbtupfer in unser Leben. Nicht immer für uns sichtbar, aber immer mehr für uns fühlbar ist die Natur in Aufbruch. Diese Aufbruchsstimmung zu Neuem überträgt sich auch auf den Menschen und es wächst in uns die Lust auf Veränderung.

Neue Wege gehen, Neues ausprobieren, alte Strukturen aufbrechen und alte Grenzen neu stecken.

So belegt der eine den lange geplanten Spanisch-oder Kochkurs, der andere bucht seine Traumreise, oder sonstige Veränderungen des täglichen Lebens werden auf den Weg gebracht.

Gesundheitlich bietet das Frühjahr ungeahnte Möglichkeiten. Mit dem zunehmenden Tageslicht wächst in uns der Wunsch auf Bewegung draußen in der Natur. Laufschuhe kommen wieder zum Vorschein und das Fahrrad wird überholt.

In Ostfriesland ist der Begriff „Schummeln“ bekannt. Im Frühjahr, wenn die Sonne in vormals dunkle Ecken scheint, wird das Haus gründlich gereinigt, verstaubte Winkel geputzt und ein neuer Farbanstrich hier und da rundet das Winteraustreiben ab.

Auch für unsere Gesundheit birgt das Frühjahr ideale Möglichkeiten. Großreinemachen im ganzen Körper, Altlasten los lassen, wieder in Bewegung – in Fluss kommen.

Idealen Einstieg bieten das Basen – oder Heilfasten. Durch den freiwilligen Verzicht auf Nahrung, oder Umstellung auf basenreiche Lebensmittel und den Verzicht auf Zucker und tierische Eiweiße purzeln nicht nur überflüssige Pfunde, sondern der Körper erfährt eine Großreinigung. Begleitet werden diese Entgiftungsmöglichkeiten mit reichlich Wasser, Saftschorlen- oder Kräutertees und viel Bewegung an der frischen Luft. Die ersten frischen Un-Kräuter unterstützen die Ausleitung und versorgen uns mit Spurenelementen und Mineralstoffen. Pflanzenauszüge in Tropfenform fördern den Stoffwechsel und stärken die wichtigsten Ausleitungsorgane wie Leber, Darm, Niere und Haut.

Auch ein Blick auf das angebotene Sport- und Bewegungsprogramm kann unser Leben wieder in Schwung bringen, bei Müdigkeit helfen und das Immunsystem stärken.

Anschrift

Tomma Striowsky
Naturheilpraxis Striowsky
Weichselstraße 5
26419 Schortens

Kontakt

info@naturheilpraxis-striowsky.de
04461 / 926 17 00
0176 / 47 63 69 63





Mal der Neugierde nachgehen und Neues ausprobieren. Mal die alte Speisekarte gegen eine neue austauschen. Mal den Supermarkt gezielt von der anderen Seite begehen, oder über einen der reich angebotenen Wochenmärkte bummeln. Mal den Fokus von Nahrungsmittel auf Lebensmittel lenken. All dies tut Körper, Geist und Seele gleichermaßen gut.

Was in unseren Einkaufskörben landet, entscheiden nur wir. Wo unser Leben hingeht....heute setzen wir die Richtung, den Kurs für unsere Zukunft. Der Weg ist das Ziel. Und neue Ziele..... haben den Menschen schon immer auf wunderbare Weise beflügelt.

Ich wünsche Ihnen eine gesunde und inspirierende Frühlingszeit.

Herzlichst Ihre,
Heilpraktikerin und Yogalehrerin
Tomma Striowsky

Anschrift

Tomma Striowsky
Naturheilpraxis Striowsky
Weichselstraße 5
26419 Schortens

Kontakt

info@naturheilpraxis-striowsky.de
04461 / 926 17 00
0176 / 47 63 69 63

