

Als Gesundheitsberaterin + Präventionscoach und durch meine umfangreiche Beratungserfahrung in der Apothekenzeit, liegt mir die Gesundheitsvorsorge und die Stärkung der Resilienz, der körperlichen und seelischen Widerstandsfähigkeit, besonders am Herzen.

Ich bin Kursleiterin der Entspannungsverfahren Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation, des Weiteren bin ich Kursleiterin für Stressmanagement.

Die beiden Entspannungsverfahren sind sehr gut im Alltag integrierbar und helfen auch bei akuten Situationen, die mit Angst und Anspannung verbunden sind, sowie zur körperlichen und seelischen Entspannung, zur Prävention und Steigerung des allgemeinen Wohlergehens.

Des Weiteren berate ich Klienten, die sich in aktuellen psychischen Lebenskrisen befinden. Dies können aktuelle Schwierigkeiten in der Partnerschaft, am Arbeitsplatz oder auch aufgrund der Pandemiesituation sein.

Weitere Beratungsschwerpunkte:

- Ernährungsberatung, allgemein, ayurvedisch
- Beratung bei Übergewicht, Diabetes, Rheuma, Entzündungen
- Stressanalyse in allen Lebensbereichen + Stressreduzierung
- Seelische Gesundheitsvorsorge durch Mentaltraining und Bachblüten
- Fastenkuren, Säure-Basenhaushalt, Super Foods
- Beratung zu Mikronährstoffverlusten, bedingt durch Einnahme von Medikamenten (chronische Medikation)
- Wechseljahresberatung

Als Kinderentspannungstrainerin biete ich für Kinder ab 4 Jahre das Autogene Training und die Progressive Muskelrelaxation an. Diese beiden Entspannungsverfahren fördern, unter anderem, die Konzentration, stärken das Immunsystem und das Vertrauen in eigene Fähigkeiten.

Die ganzheitliche Betrachtung des Klienten steht bei mir an oberster Stelle. Für die Definition von Gesundheit gibt es unterschiedliche Modelle, da es nicht nur die Abwesenheit von Krankheit umfasst.

Deshalb ist eine komplette Lebens-, Ernährungs- und vor allem Stressanalyse für mich in meinen Beratungen sehr wichtig. Nur so ist es möglich ganzheitlich, umfassend und qualitativ hochwertig die Klienten zu beraten.

Ich freue mich sehr, meine umfangreichen Kenntnisse weiterzugeben und zur Gesundheitsvorsorge und Gesunderhaltung beizutragen. Ich biete Einzelberatungen an, verschiedene Kurse und absolviere bereits in vielen Einrichtungen Gesundheitsvorträge und Fachvorträge. Mit freundlichen Grüßen Vicky Fischer