

Herzlich willkommen auf meiner Seite Gesundheits-und Schlafstudio



Helga Hemberger.
Verheiratet und stolze Mutter von zwei
erwachsenen Kindern

Schlaf – Gesundheitsberaterin/ IHK
Beratung für individuelle-typgerechte Ernährung
Und individuellen Lebensstil
Farbpunktur/Esogetische Medizin nach Peter Mandel
Atemkursleiterin
Kurse/Erfahrbarer Atem nach Ilse Middendorf
Dorn-Breuss
Gesicht-Massage



„Das Beste, was man gegen eine Krankheit tun kann, ist etwas für die
Gesundheit zu tun.“

Sebastian Kneipp

In unserer heutigen Zeit sind wir Menschen großen Herausforderungen in verschiedenen Lebensbereichen ausgesetzt. Wir werden gefordert und lernen jeden Tag mit neuen Lebens Situationen umzugehen.

Unser Alltag mit all seinen Aufgaben und Herausforderungen trägt entscheidend zu unserem Wohlbefinden und unserer Lebensqualität und somit zu unserer Gesundheit bei.

Mit verschiedenen Methoden möchte ich Sie gerne in Ihren Lebens- und Gesundheitsfragen begleiten.

Sie erhalten wertvolle Erkenntnisse und Impulse über das, was Sie blockiert und was benötigt wird, um nachhaltig Schritte in Richtung Ihrer persönlichen Lösung zu gehen und Ihr Leben in eine gute, lebenswerte Richtung zu bewegen.

Sie werden unterstützt und begleitet. Ich freue mich auf Ihren Kontakt und unser erstes Gespräch zur Klärung Ihrer Bedürfnisse.

In meinem Studio für Schlaf-Gesundheits-und Ernährungsberatung biete ich eine ganzheitliche Beratung bei verschiedenen Erkrankungen und Maßnahmen zur Prävention an.

Bei einer ganzheitlich orientierten Beratung stehen sie mit ihrer Persönlichkeit, ihrer Lebenssituation sowie den Vorlieben und Abneigungen im Vordergrund. Danach richtet sich die individuelle Beratung mit einem maßgeschneiderten Angebot für Ihre persönliche Gesundheitsvorsorge.

Ihre Anliegen und Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt. In einer entspannten Atmosphäre und einem vertraulichen Gespräch ist es mein Ziel, sie zu unterstützen, bei sich Fähigkeiten zu entdecken, die Ihnen bei der Umsetzung der Entspannung –und Ernährungsempfehlungen im Alltag helfen. Geben sie sich die Zeit.

Mit einem individuell abgestimmten Ernährungsplan und praktischen Tipps für Ihr gesamtes Wohlergehen können dann Beschwerden auf Dauer gelindert werden. Bei ernährungsbedingten Erkrankungen unterstützt eine entsprechende Ernährung die medizinische Behandlung.

Veränderungen brauchen ihre Zeit.



Ziel einer Gesundheitsberatung

Das wichtigste Ziel ist nicht die Heilung von Krankheiten, sondern die Erhaltung der Gesundheit!

Eine Schlaf - Gesundheits- und Ernährungsberatung setzt aber auch bei der Regeneration nach Krankheiten an. Zudem soll der Umgang mit chronischen Erkrankungen erlernt werden. Ziel ist es, den bestmöglichen Gesundheitszustand zu erreichen.

Das ganzheitliche Konzept für mehr Gesundheit und Wohlbefinden umfasst die Bereiche Schlaf, Ernährung, Bewegung und Entspannung

Auch das Vorbeugen von weiteren Krankheiten spielt eine wichtige Rolle, wie z.B bei:

- Allergien / Gluten Unverträglichkeit, Laktoseintoleranz
- Lebensmittelallergien oder Fruktose Intoleranz
- Magen – Darm und Herz-Kreislaufferkrankungen
- Erschöpfungszustände
- Schlafprobleme
- Diabetes Typ 2
- Adipositas-Übergewicht
- Untergewicht uvm.

Individuelle Schlafberatung

Denn wir sind gefragt, den ganzen lieben langen Tag. Wir Tun und Handeln, organisieren und agieren. Wir planen, wirken und bewirken. Wir finden Lösungen für die Herausforderungen des Alltags, wir bringen Kreativität in unseren Tag, um Abwechslung und Freude zu spüren.

Und da wir am Tag so lebhaft und aktiv sind, bleibt unserem Körper nicht die Zeit, all das zu verarbeiten.

Und dafür haben wir die Nacht, denn in der Nacht kehrt unser Körper in unser Inneres und versucht alles erlebte zu sortieren, und unseren Körper zu reparieren und zu reinigen.

Und manchmal kommen wir im Leben an einen Punkt, wo unsere Nacht nicht mehr ausreicht, alles zu verarbeiten.

Wo Lebenssituationen eintreten, die uns den Schlaf rauben

wo unsere inneren Uhren aus dem Gleichgewicht geraten

wo Lebenssituationen uns schlapp, müde, kraftlos und manchmal sogar hilflos machen

wo Krankheiten uns die Erholung und Ruhe nehmen

wo sich Kummerspeck ansetzt, weil uns momentane Situationen den Schlaf raubenund...und...und...

Es fällt nicht jedem leicht sich Hilfe zu suchen, und man sagt sich ja selber auch immer, „ das wird schon wieder“ . Denn eine Beratung ist eine ganz individuelle Angelegenheit. Wenn man aber die erste Hemmschwelle überwunden hat, und spürt, man ist mit seinen Anliegen nicht alleine, es gibt viele Tipps und Tricks unsere inneren Uhrchen wieder zu richten, das fühlt sich dann als Erleichterung und gut an.

