

Adventskalender



24 Tage voller Wissen, Heilmittel, Tipps
und Rituale für eine selbstbestimmte und
natürliche Reise durch deine Wechseljahre.



Am 01.12. geht es los!



Dich erwarten **24 Tage** voller Naturrezepte, Anwendungen, Mindset und Selbstfürsorge – alles, was dir hilft **glückliche** und **natürliche Wechseljahre** zu erleben.

Du brauchst nicht viel zu tun 😊

- Schnapp dir vielleicht eine Tasse deines Lieblingsgetränk - lehn dich einen Moment zurück.
- Öffne täglich das Türchen, das du per Email von mir erhältst.
- Freu dich auf **24 Tage voller kleiner Schätze** für eine **natürliche und sanfte Wechseljahrsbegleitung**.

*Psst, und damit du schon mal einen Mini-Vorgeschmack bekommst, habe ich auf der letzten Seite ein kleines **Abendritual** für einen erholsamen Schlaf für dich zusammengestellt.*

Wie schön, dass du dabei bist

Das bin ich:



*Bevor es am 1.12. so richtig los geht,
möchte ich mich dir aber zunächst mal vorstellen.*

Für alle, die mich noch nicht kennen:

Ich bin **Bettina**, bin 56 Jahre alt, seit 32 Jahren **verheiratet**, **Mama** von 2 richtig tollen Mädels und **Oma** von 3 zauberhaften Enkelkindern.

Ich arbeite seit fast 40 Jahren im Gesundheitsbereich, bin seit 2007 **Heilpraktikerin** und seit 2010 in meiner **eigenen Praxis** tätig.

Meine Schwerpunkte liegen in **naturheilkundlichen Verfahren**, der klassischen **Homöopathie**, **psychotherapeutischen Verfahren** und der **Traumatherapie**.

In meiner Praxis begleite ich viele **Frauen, die sich auf ihren Weg machen** und unweigerlich finden wir uns da auch im zeitlichen Rahmen der **Wechseljahre** wieder.

Wechseljahre sind mehr als nur **Hitzewallungen & Co**, sie sind auch die **Zeit des Wandels** und der kann natürlich anstrengend sein, muss es aber nicht.

Ich stehe für die **natürliche Begleitung in den Wechseljahren** und zwar auf allen Ebenen! *Wie das aussieht? - bleib gespannt.*

Du wirst auf jeden Fall während unserer 24 tägigen Reise durch diesen besonderen Adventskalender einen Einblick bekommen! 

Wechseljahre, sind für jede Frau ein spannender Prozess, der unbedingt unsere Aufmerksamkeit verdient.

Ich freue mich auf dich!

Deine Bettina - unverwechselbar Frau



Hohoho



Um dir die Zeit bis zum ersten Adventstürchen ein bisschen entspannt zu gestalten, habe ich hier ein **Abendritual für einen erholsamen Schlaf** für dich:



Johanniskrauttee

1 Eßl. Johanniskraut (*aus der Apotheke, aus einem Kräuterladen oder deinem Garten*) mit ca. 200 ml heißem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen – abseihen und anschließend trinken.

Entspannungsbad

Mische 10 Tropfen eines naturreinen Lavendelöls in ca. 100ml Sahne oder in etwas Honig und gib diese Mischung in dein Badewasser. Zusatztipp: Mach dir eine Kerze und Entspannungsmusik dazu an. (*Badezeit ca. 20–30 Min.*)

“Heiße 7” (*Magnesium phosphoricum D12 von Schüssler*)

10 Tabletten in einer heißen Tasse Wasser auflösen und kurz vor dem Schlafengehen schlückchenweise trinken.

Du kannst eines der “Rezepte” nutzen oder sie in dieser Reihenfolge alle anwenden – probier einfach aus, was dir gut tut

Ich wünsche dir bis zu unserem ersten Türchen eine ruhige und entspannte Zeit!