

stillstand → verwurzelung → wachstum → bewegung

Ernährungsberatung: LebensNahrung

Sie fühlen sich unwohl und wollen Ihre Lebensqualität steigern? Vielleicht haben Sie eine chronische Erkrankung? Sie haben bestimmte Erfahrungen mit Tipps für „richtige“ Ernährung oder mit teuren Nahrungsergänzungsmitteln? Und JETZT suchen Sie nach neuen Wegen für Ihr Wohlbefinden?

In meiner Beratungspraxis geht es um Ihre ganze Person. Ich widme mich nicht nur Ihrem Gewicht, Ihrem Stoffwechsel, Ihrer Haut, Ihrem Magen- und Darmbereich und anderen ernährungsbedingten Fragen. Ich betrachte den ganzen Menschen mit seinen individuellen Bedürfnissen und Lebensumständen.

Jeder Mensch ist einzigartig!

Deshalb kann es keine allgemein gültige „richtige“ oder „falsche“ Ernährung geben. Auch objektive Laborwerte lassen sich nur bedingt auf den subjektiv fühlenden, lebendigen Menschen übertragen.

Meine Arbeit ist deshalb zutiefst dem Gedanken des Hippokrates verpflichtet:

*Eure Nahrungsmittel
Sollen Eure Heilmittel sein.*

Gerne berate ich Sie persönlich und erstelle Ihr individuelles Ernährungsprofil[®]. Die für Sie richtige Ernährung verbessert Ihr Aussehen, steigert Ihr Wohlbefinden und stärkt Ihre Lebenskraft.

text: www.erzuehlbiografien.de

Lebensbilder

Wir
alle tragen die Kraft
der Selbst-Heilung in uns.
Nur: Wer ist dieses „Selbst“ eigentlich,
das sich da heilen kann?
Wie können wir uns mit dieser Kraft verbinden,
zu ihr durchdringen?
Über Jahre hinweg entwickelte ich an mir und gemeinsam
mit meinen Klienten eine besondere Methode.
Ihr Ziel und Inhalt ist es, eine größere innere Klarheit über das
eigene Wollen und Wünschen, über die eigenen inneren Bilder
und Vorstellungen zu erlangen.
In diesem Prozess werden die eigenen Lebens- und Seelen-
Impulse klar und eindeutig fühlbar. Und zwar für jeden ganz
persönlich und einmalig. Obwohl es eine erlernbare und somit
lehrbare Methode ist, geht jeder Einzelne seinen eigenen
Weg. Der Coach versteht sich dabei als Begleiter des
Prozesses. Sie dringen im Laufe des Lernprozesses
zu Ihrer persönlichen Wahrheit - zu Ihrem Selbst
- durch und erkennen Ihre Vollkommenheit.
Dadurch initiieren Sie den Prozess
der Selbst- Heilung.

Lebensbilder

gestaltung: www.fabiankroeger.de

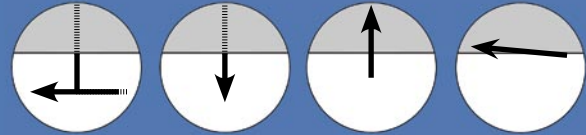
Sie können diese Lebensphasen aktiv gestalten. In meiner Praxis ist Raum für Ihre Gefühle, und vor allem auch für Ihr Lachen. Dies nehmen Sie mit in einen sich schrittweise verändernden Alltag. Sie gewinnen neue Sicherheit und Kraft. Sie gewinnen Lebensfreude und Lebensvertrauen für neue Lebensschritte.

Wendepunkten in Ihrem Leben hilflos ausgeliefert sind. erleben Sie, dass Sie weder Entscheidungsituationen noch für die ersten Schritte in eine neue Lebensbewegung hinein ist es gut, Unterstützung zu haben. In meiner Praxis Sinnenfragen an das Leben haben oder eine Neuorientierung suchen. Häufig begegne ich in meiner Praxis Menschen, die tiefe

Sie möchten etwas in Ihrem Leben verändern, wissen aber nicht, wo und wie Sie damit anfangen können? So oder ähnlich würden Sie Ihre momentane Lebensphase benennen?

Krise,
Sackgasse,
Ende der Fahnenstange:

stillstand ← verwurzelung ← wachstum ← bewegung



Mein LebensWeg



Heimat: 1954 wurde ich in Berlin geboren. Nach meinem Abitur, meiner Gesellenprüfung als Bauzeichnerin und meinem Studium an der FU Berlin verließ ich Berlin 1978.

Fremde Länder: Ab 1974 arbeitete ich in England und lebte und reiste bis 1980 in den USA, Indien, Nepal und Frankreich. Von 1995 bis 1998 lebte ich mit meiner Familie in Indien und arbeitete dort ehrenamtlich als Counsellor. Diese Erfahrungen unterschiedlicher Lebensformen haben mich inspiriert und geprägt.

Eigene Familie: 1980, als das erste meiner drei Kinder in Frankreich geboren wurde, begann eine intensive Familienphase.

Berufe: Seit 1986 folgten *Ausbildungen in den Bereichen Ernährung (Diplom), Psychologie (geprüfte Beraterin), Seelsorge (therapeutische Seelsorgerin) und Energiecoaching.* Mein Wissen aus der traditionellen chinesischen Medizin, der ayurvedischen Lehre und der Humoralpathologie (Lehre der vier Elemente) ist der fruchtbare Boden für mein professionelles Handeln. 20 Jahre lang sammelte ich wertvolle berufliche Erfahrungen. Dabei führte und begleitete ich Menschen durch sehr unterschiedliche Lebensreisen, erlebte grundverschiedene Lebenssituationen.

Berufung: Meine Beratungen wurzeln in der tiefen Erkenntnis und dem Wissen um die Lebenskraft des Menschen. Meine erste psychologische *Beratungspraxis* hatte ich von 1998 bis 2005 in Wolfenbüttel. 2006 führte mich mein LebensWeg ins Wendland. Die neue Praxis *LebensSchritte* ist nun in Clenze beheimatet. Individuelle Lebensfülle und Lebensqualität meiner Klientinnen und Klienten sind mir eine Herzenssache.

Ich freue mich auf unsere Begegnung!

Ihre Susann Sontag

Susann Sontag
Dipl. Ernährungsberaterin
Psychologische Beraterin

Lange Straße 5
29459 Clenze/Wendland
Tel.: 05844 - 97 69 07
Mobil: 0170 - 584 19 09
www.lebensschritte.com
e-mail: susann.sontag@lebensschritte.com

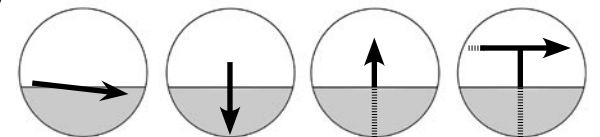


LebensSchritte.com



LebensSchritte

Ernährungsberatung und Coaching



stillstand → verwurzelung → wachstum → bewegung