

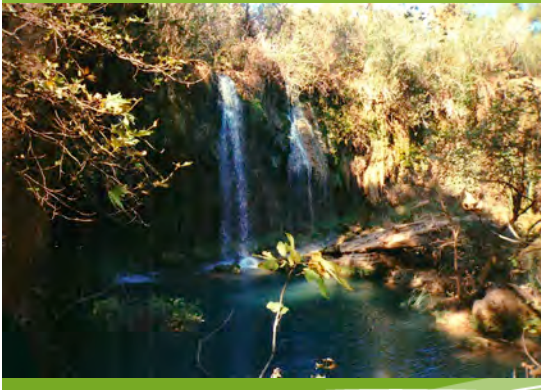
# Panta rhei

= alles in Fluss

Das Leben ist ständig in Fluss. Kann dieser Fluss ungestört fließen, sind Körper, Geist und Seele im Einklang.

Ist der Einklang gestört, sind körperliche Auswirkungen oft unvermeidbar.

Professionelle, fachliche Beratung, individuelle Therapien und persönliche Begleitung sind die Grundlagen unseres Handelns.



**Gerlinde Borger**

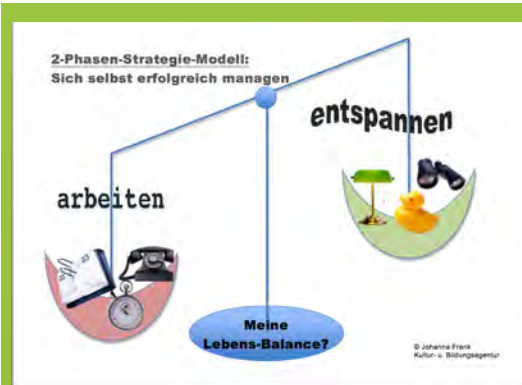
Heilpraktikerin und Medical Wellness

**Johanna Frank**

Systemisches Coaching: Motivation  
und Lebens-Balance

**Claudia Herrmann**

Entspannungs- und Meditations-  
Methoden



Die Lebens-Balance  
ganzheitliche Gesundheit

für

Körper • Geist • Seele

VITALITÄT

durch

physisches & psychisches

WOHLBEFINDEN

**Gerlinde Borger**

& Partnerinnen

Rödersheimer Straße 23

67149 Meckenheim

Termine nach Absprache auch in Haßloch

Tel: 0 63 26 – 98 92 24

[www.gesundheitspraxis-borger.de](http://www.gesundheitspraxis-borger.de)

[info@gesundheitspraxis.de](mailto:info@gesundheitspraxis.de)

## Lebens-Energie

durch einen

gesunden Stoffwechsel

Prävention & Therapie für  
Kinder, Jugendliche, Erwachsene



Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

Stoffwechsel-Optimierung

ist viel mehr als nur

ABNEHMEN

**Naturheil- und  
Gesundheitspraxis**

**Gerlinde Borger**

**Heilpraktikerin**

# Der gesunde Stoffwechsel

## Was bedeutet ein gesunder Stoffwechsel?

Der gesunde Stoffwechsel ist die Voraussetzung für eine nachhaltige Gesundheit. Dabei haben neben der Ernährung auch Lebensgewohnheiten, Umweltbedingungen, Leistungsanforderungen unterschiedliche Stoffwechselltypen u.a.m. eine große Wirkung auf den individuellen Stoffwechsel. So bedarf es auch einer individuellen Messung, Beratung und therapeutische Begleitung.



## Optimierung des individuellen Stoffwechsels = vieles mehr als ABNEHMEN

Optimierung ihrer individuellen Gesundheit bedeutet ein Gewinn, z.B.

- für die Gefäße
- für das Herz-/Kreislaufsystem
- bei Diabetes
- für die Haut
- für das Gewicht (zu viel / zu wenig)

Individuelle Begleitung bei der Optimierung ihrer Gesundheit gibt Unterstützung, z.B.

- bei Entspannungsmethoden
- bei fehlender Motivation
- bei ihrer Ernährung
- bei Bewegung / Sport etc.
- bei Klärung der Lebens-Balance

## Medical Wellness

Individuelle Diagnostik für individuelle Therapien:  
unterschiedliche Therapieverfahren • Massagen • Entspannungs-  
und Meditationsmethoden • Motivations-Coaching