



## ANNEA WORKS - HEILWERKSTÄTTE

---

### TIPS für DEIN WOHLBEFINDEN

#### Täglich Zeit für Dich

- 5 Minuten Gebet (Dialog mit Gott)
- 10 Minuten Stille
- 15 Minuten Work Out
- 20 Minuten mit Ruhe (!) in die Natur

#### Empfehlung für die Körpergesundheit

- Mind. 1,5 Liter reines gutes Wasser täglich
- Natürliche Nahrung (kein industrielles Essen)
- Kein Zucker – dafür Xucker (Birkenzucker)
- 2 - 3 x die Woche eine Knochen/Gemüsebrühe (10 Stunden gekocht)
- Morgens ein großes Glas Zitronenwasser
- Gutes Fett (kaltgepresste Öle, Ghee, Rohmilchbutter)
- 2 x die Woche max, 75 Gramm Fleisch (wenn Du magst 😊)

#### Unterstützung für die Seelengesundheit

- So oft wie möglich zwischendurch entspannen – ein Moment reicht !
- Immer wieder zwischendurch bewusst den Körper fühlen
- Immer wieder zwischendurch zurücklehnen und schweigen
- Vor dem Einschlafen aufbauende, wohltuende Gedanken denken

#### Unterstützung für die geistige Entwicklung

Achtsamkeitspraxis  
Gebet