

FRIEDERIKE REUMANN

Ich hör' auf mein Bauchgefühl

Das geheime Wissen unserer Bauchorgane

- ❖ Wie Sie Niere, Milz, Magen und Leber gesund halten und Sodbrennen, Schlafstörungen oder Erschöpfung wirksam lindern
- ❖ Mit individuellem Wochenplan zur Gesunderhaltung
- ❖ Ein Buch für die tägliche Praxis



Friederike Reumann
Ich hör' auf mein Bauchgefühl
 200 Seiten, 18,00 €
 Erscheinungstermin: März 2020
 ISBN: 978-3-95883-437-8

WAS DAS BAUCHGEFÜHL ÜBER IHREN KÖRPER VERRÄT

Ihr Bauchgefühl ist für viele Menschen das A und O. Es ist Seismograph unseres Körpers. Umso wichtiger ist es, ein Gefühl dafür zu entwickeln, was unser Bauch uns mit Schmerzen, Blähungen und Sodbrennen sagen möchte. Unsere Art zu leben, verlangt dem Körper im Alltag Höchstleistungen ab, auch wenn uns das häufig nicht bewusst ist. Tägliches Sitzen ohne Bewegungsausgleich sorgt dafür, dass die Bauchorgane verkleben. Antibiotikabelastetes Fleisch, Pestizide in Gemüse und Obst, aber auch Schwermetalle im Fisch und genmanipuliertes Getreide in der Nahrung belasten uns zusätzlich. Unsere Bauchorgane stehen so jeden Tag vor großen Herausforderungen. Friederike Reumanns Werk „Ich hör' auf mein Bauchgefühl“ ermöglicht Ihnen eine achtsame Beziehung zu den Bauchorganen Niere, Milz, Magen, Leber und Darm aufzubauen. Es hilft auf eingängige Art und Weise dabei zu verstehen, dass Sodbrennen, Schlafstörungen oder Erschöpfung keine normalen Reaktionen unseres stressigen Alltags sind, sondern erste Symptome beginnender Krankheiten. Schulmedizinisches Wissen, vereint mit praktischen Ansätzen der alternativen Medizin, unterstützen Sie dabei, die Signale Ihrer Bauchorgane zu verstehen, körper-eigene Regulierungskräfte anzuregen und mit neu gewonnenem Wissen schwerwiegende Krankheiten verhindern zu können. „Ich hör' auf mein Bauchgefühl“ bietet ein praxisnahes Programm zur Aktivierung Ihrer Bauchorgane und liefert Ihnen wertvolle Tipps für Körper und Geist.

ÜBER DIE AUTORIN

FRIEDERIKE REUMANN, Jahrgang 1983, ist Physiotherapeutin und Heilpraktikerin mit eigener Praxis und Yogaloft in Neustadt am Rübenberge. Sie betreut Profisportler (Boxen, Fußball und Basketball), leitet zahlreiche Workshops und Gesundheitsseminare und ist Herausgeberin einer eigenen Gesundheitszeitung. Reumann hat in mehreren Fach- und Gesundheitszeitschriften publiziert und ist Herausgeberin des Gesundheit-Ratgebers „Das Workbook- eine Arbeitshilfe aus der YogaPraxis.“