

# Holistische Gesundheit verstehen und anwenden mit Holi B

Holistische Gesundheit ist ein Ansatz, der den Menschen als Ganzes betrachtet, anstatt sich nur auf einzelne Symptome oder Krankheiten zu konzentrieren. Dieser Ansatz integriert verschiedene Aspekte des Lebens, einschließlich körperlicher, emotionaler, mentaler und spiritueller Gesundheit. Hier sind einige zentrale Aspekte des holistischen Gesundheitsverständnisses:

**1. Körper, Geist und Seele:** Holistische Gesundheit betont die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Alle drei Bereiche sind miteinander verknüpft und beeinflussen sich gegenseitig. Ein Ungleichgewicht in einem Bereich kann Auswirkungen auf die anderen haben.

**2. Prävention:** Der Fokus liegt oft auf der Prävention von Krankheiten durch gesunde Lebensweisen, wie ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, Stressmanagement und ausreichend Schlaf.

**3. Individuelle Ansätze:** Jeder Mensch ist einzigartig, und holistische Gesundheit berücksichtigt individuelle Bedürfnisse und Lebensumstände. Behandlungen und Interventionen werden personalisiert.

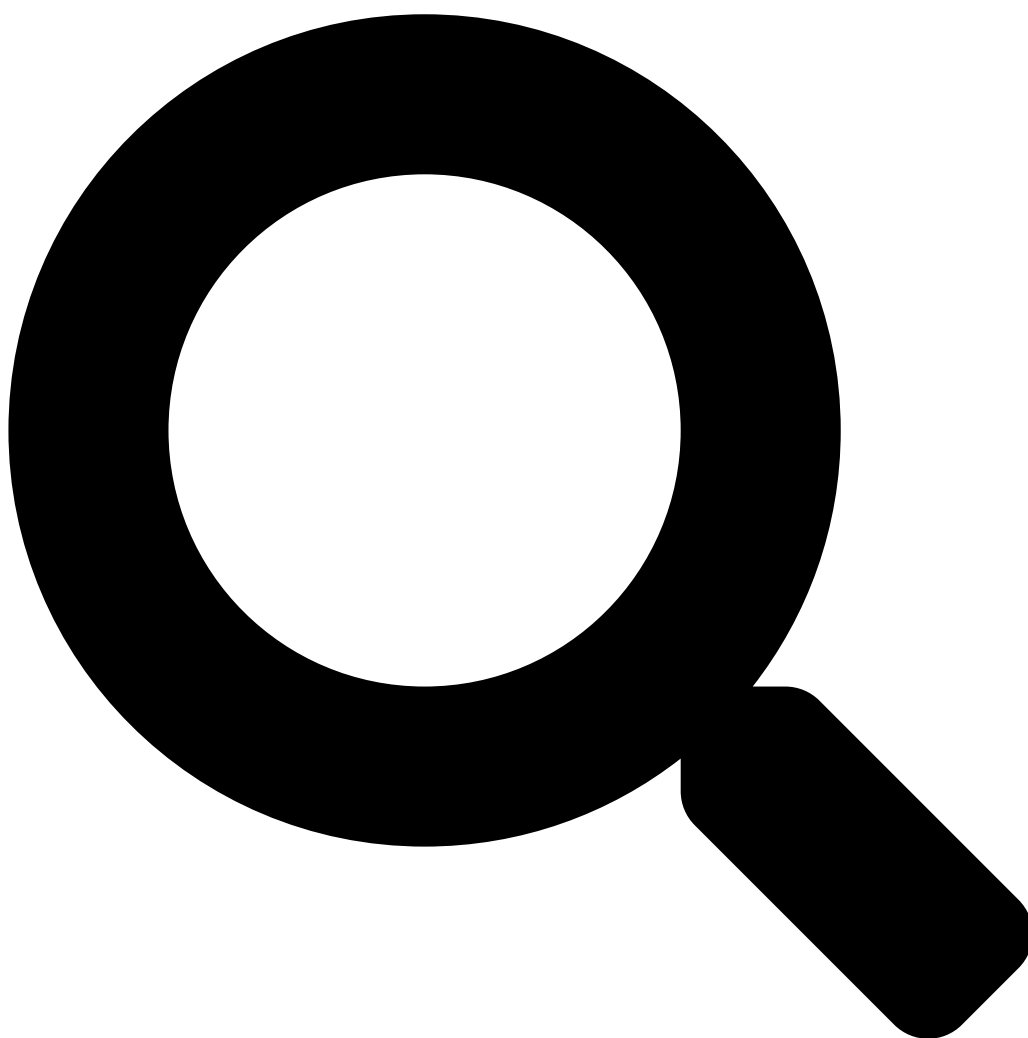
**4. Alternative und komplementäre Therapien:** Holistische Gesundheit schließt oft alternative Heilmethoden ein, wie Akupunktur, Homöopathie, Aromatherapie und Meditation, die ergänzend zur Schulmedizin eingesetzt werden können.

**5. Umweltfaktoren:** Auch die Umwelt und soziale Faktoren werden berücksichtigt, da sie einen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden haben können.

**6. Selbstbewusstsein und Selbstverantwortung:** Ein wichtiger Bestandteil ist das Bewusstsein für die eigene Gesundheit und die Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen.

Insgesamt zielt holistische Gesundheit darauf ab, ein harmonisches Gleichgewicht zu schaffen, das zu einem besseren physischen, emotionalen und spirituellen Wohlbefinden führt.

Vom habe ich am Basis Seminar von Holi B teilgenommen. Das Seminar fand in der Absteige an der Rheinstraße 29 in 26382 Wilhelmshaven statt.



Ich war neugierig, was mich bei diesem Seminar erfahren werden. Wohin meine Reise gehen wird.

Holi B kann ich nicht erklären. Holi B darfst du erleben. Wenn du noch unsicher bist, dann nehme eine Erstanalyse in Anspruch. Kontaktiere Vanessa am besten über diese Webseite

## Erstanalyse

Meine Themen berühren zentrale Aspekte der persönlichen Entwicklung und des inneren Wachstums. Hier meine Gedanken zu den einzelnen Punkten:

**1. Bewusstsein erlangen:** Achtsamkeit und Selbstreflexion sind Schlüssel, um ein höheres Bewusstsein zu entwickeln. Dies kann durch Meditation, Journaling oder einfach durch bewusste Selbstbeobachtung geschehen.

**2. Was führt mich zum Glück:** Glück ist oft das Ergebnis von innerer Zufriedenheit und Dankbarkeit. Es ist hilfreich, die eigenen Werte zu erkennen und danach zu leben, anstatt sich von äußeren Umständen leiten zu lassen.

**3. Zur Fülle:** Fülle bedeutet nicht nur materiellen Reichtum, sondern auch emotionale und spirituelle Erfüllung. Beziehungen, Kreativität und das Streben nach persönlichem Wachstum sind oft entscheidend.

**4. Abgrenzung:** Gesunde Grenzen zu setzen ist wichtig, um sich selbst zu schützen und die eigenen Bedürfnisse zu wahren. Dies kann die Qualität deiner Beziehungen verbessern und dir helfen, mehr Zeit für dich selbst zu finden.

**5. Loslassen:** Loslassen von alten Mustern, negativen Gedanken oder belastenden Beziehungen ist entscheidend für dein Wachstum. Praktiken wie Meditation oder das Arbeiten mit Affirmationen können hierbei unterstützen.

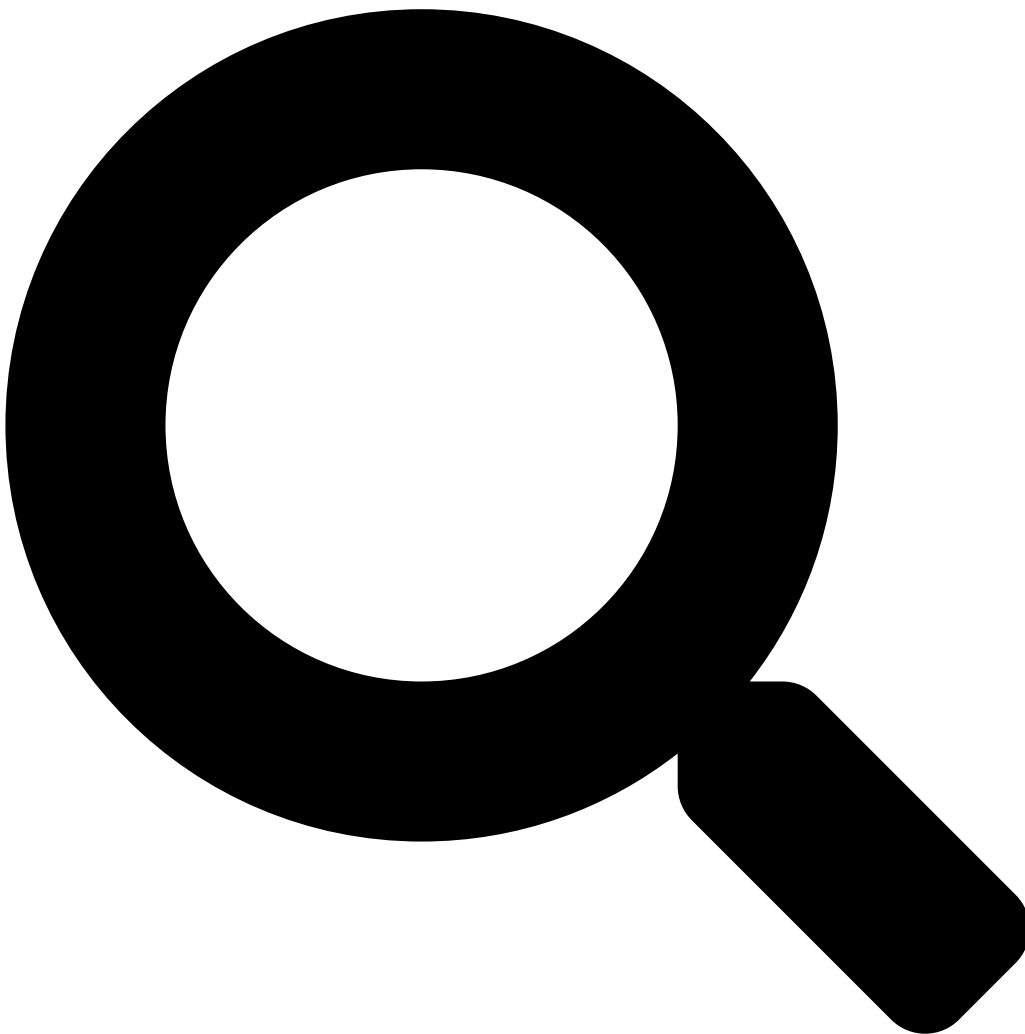
**6. Mein Selbst erkennen:** Die Selbstentdeckung ist ein lebenslanger Prozess. Es kann hilfreich sein, sich Zeit zu nehmen, um über deine Stärken, Schwächen und Leidenschaften nachzudenken.

**7. Dem Leben vertrauen:** Vertrauen in den Lebensprozess zu entwickeln, kann durch positive Erfahrungen und eine optimistische Einstellung gefördert werden. Manchmal hilft es,

sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

**8. Achtsamkeit:** Achtsamkeitspraxis kann helfen, mehr im Moment zu leben und den Stress zu reduzieren. Techniken wie Atemübungen oder achtsames Essen können einfach in den Alltag integriert werden.

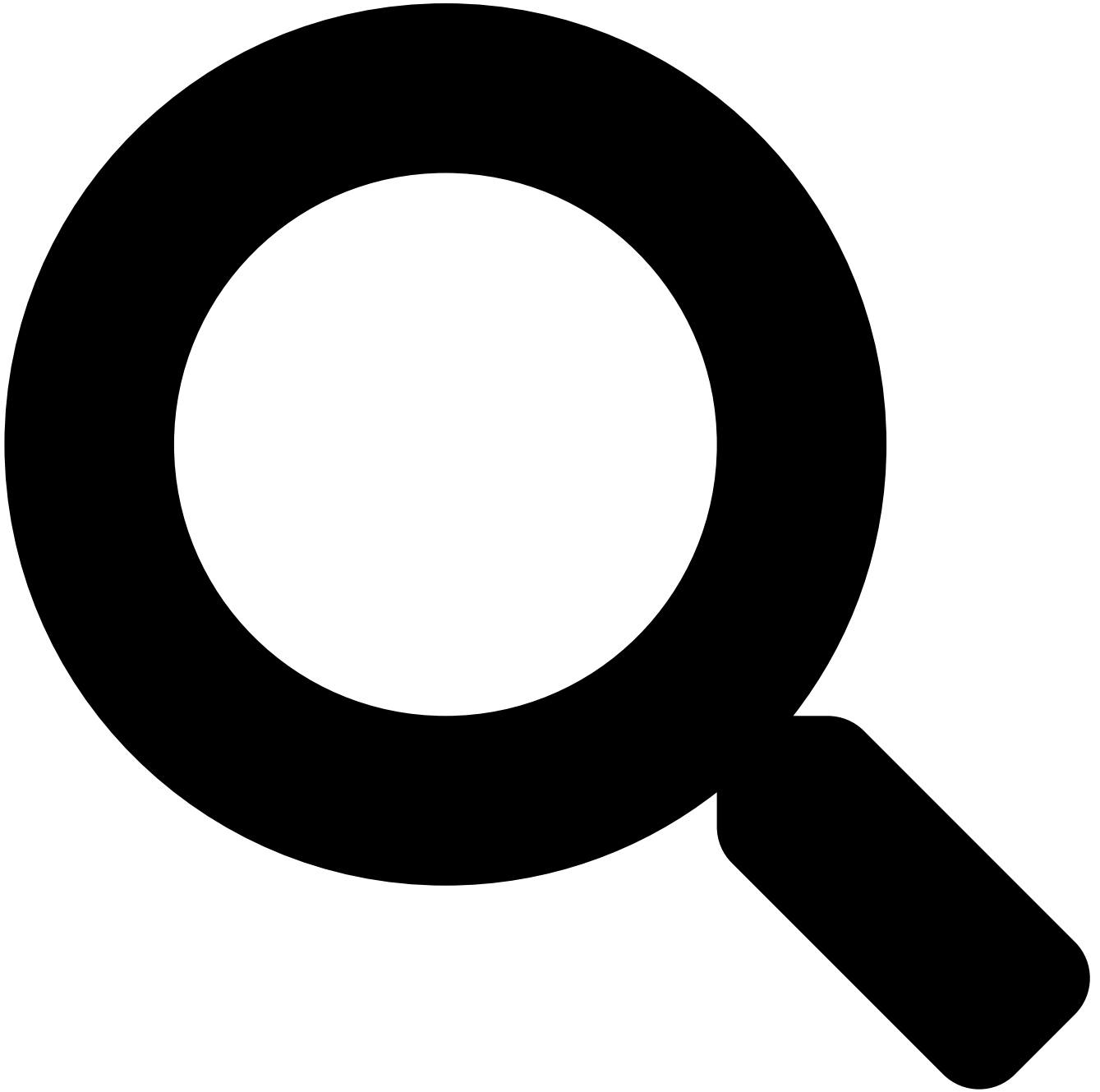
Diese Themen sind miteinander verbunden und können dir helfen, ein erfüllteres und glücklicheres Leben zu führen.



Meine Reise mit Holi B geht nun weiter. Es geht um das Kochstudio Fedderwarden, was bisher nur ein Hobby für mich ist. Ich weiß mittlerweile, dass es was ganz großes werden wird. Ein Platz für Menschen, die sich mit anderen Menschen verbinden möchten, um Synergien zu schaffen. Wir alle haben großes Potential und ich möchte dieses Potential bei jedem von euch zum Vorschein holen.

Zusammen mit Vanessa werden wir großartiges schaffen und auf

eine unglaubliche Reise gehen. Dieser Gedanke erfüllt mich.

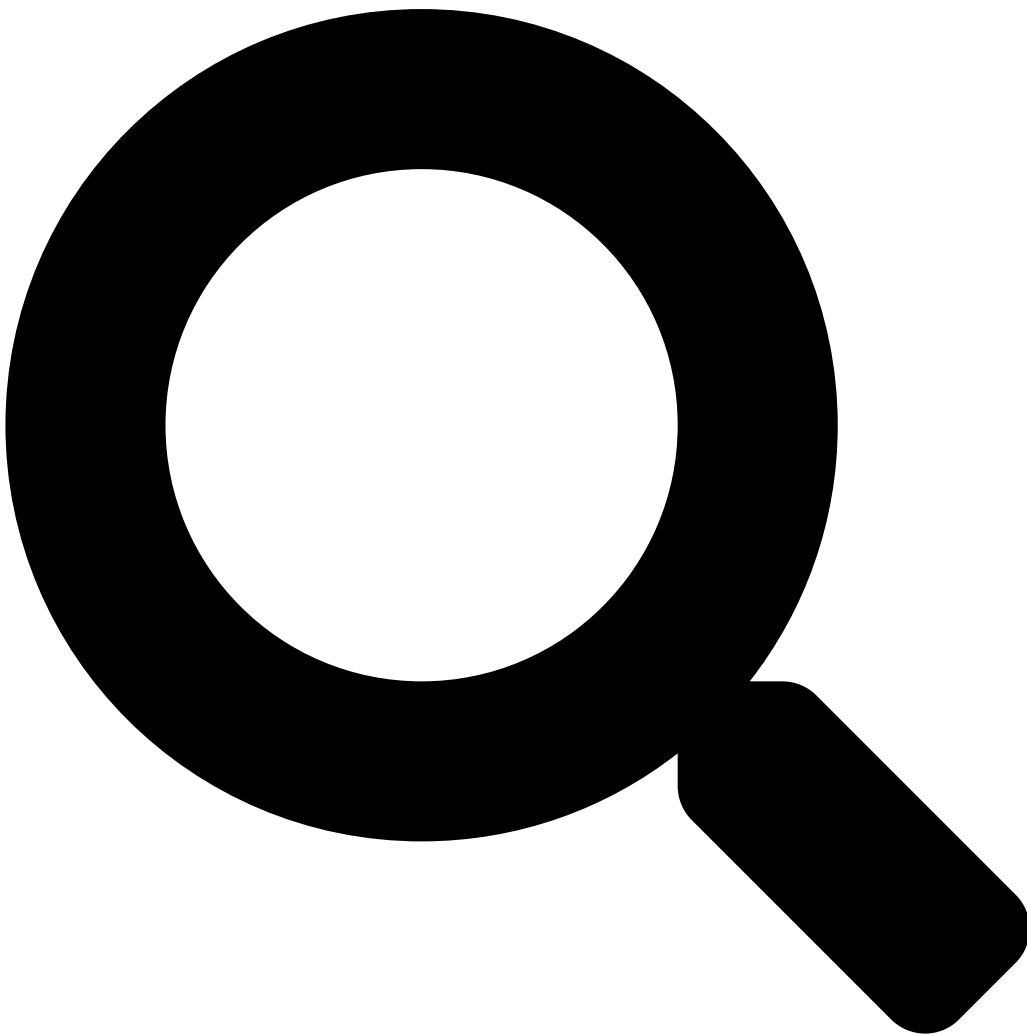


Ich schätze Vanessa sehr für ihr Wissen rund um Holi B. Sie lebt Holi B. Die Absteige ist für mich ein Ort der Entspannung geworden. Zusammen mit dem Kiez Cafe und dem Südstadt Hotel hat das Gebäude für mich eine magische Anziehungskraft.

Vanessa wollte gerne ein Feedback zum Holi B Seminar von mir haben. Gerne dürft ihr euch das Feedback ansehen.

0 Ton heute () von Ali Kara Ali „Simone, du schon wieder hier? Wie kommt das? Ich sehe dich ja jetzt jede Woche hier“ Ich weiß, dass das ein Kompliment war. Oder ist es eher die

Neugierde von Ali, was gerade mit mir passiert oder oder oder.  
Vielleicht erfahren wir es bald.



Wenn ihr dort ein Zimmer bucht, dann bestellt Ali einen lieben  
Gruß von Simone Michels. Wer weiß, was dann passiert?

Das nächste Holi B Basis Seminar findet im Januar 2025 statt.

Über diesen Link könnt ihr das Seminar buchen

Solltet ihr diesen Link für eure Anmeldung nutzen, dann  
erhaltet ihr von mir eine kleine Überraschung ☐

