



Hallo und ganz herzlich willkommen.

Sie sind auf dieser Seite gelandet und vielleicht fragt Ihre innere Stimme "*was will ich hier eigentlich?*"

Seien Sie eingeladen, ganz für sich ein paar Fragen zu beantworten. Sie geben Ihnen Hinweise darauf, was sie hier bei mir finden können.
Vor allem gewinnen Sie einen ersten Eindruck über Ihr Befinden im Moment.

An den meisten Tagen fühle ich mich...

voller Elan gut müde erschöpft

Meine allgemeine körperliche Verfassung finde ich...

sehr gut gut könnte besser sein schlecht

Ich habe immer wieder Schmerzen und Beschwerden.

Ja oft manchmal nein

Ich schlafe meistens...

sehr gut gut könnte besser sein schlecht

Wenn ich aufwache könnte ich Bäume ausreißen und freue mich auf meinen Tag.

immer oft manchmal nie

Bewegung und Sport sind feste Bestandteile meines Lebens und finden auf verschiedene Arten täglich statt.

ja meist manchmal eigentlich fast nie



Ich fühle mich wohl beim Bewegen.

ja oft selten nein

Ich bin oft in gutem Austausch mit verschiedenen Menschen, Kollegen, Freunden, Familie, Partner und gewinne dadurch Energie.

ja meist selten nie

Mit der Art meiner Ernährung bin ich glücklich.

Sehr meist naja selten

Essenszubereitung und Essen darf gerne Zeit in Anspruch nehmen, das ist mir wichtig.

sehr meist es geht nein

Wenn ich Hunger habe, werde ich ungeduldig, manchmal auch ein bisschen zittrig.

immer oft manchmal nie

Puh, Sie haben durchgehalten und sich allen Fragen gestellt. Da dürfen Sie sich auf die Schulter klopfen, Sie haben den ersten Schritt gemacht und Ihre aktuelle Situation schon ein wenig beleuchtet.

Und wie ist Ihr Resultat? Da ich kein Fan vom Punkte zählen bin, habe ich auch keine zugeordnet 😊 Und ich traue Ihnen zu ein Gespür zu haben ob Sie denken: prima, alles paletti oder hmhh, vielleicht will ich an manchen Themen arbeiten!
Wenn Sie mehr wollen an Energie, Wohlbefinden und Gesundheit, melden Sie sich einfach. Mit Begleitung machen neue Pfade mehr Spaß.

Herzlich, Ihre *Christina Manner*