

Christina Bolte

Mein Motto als Experte für ein Leben in Gesundheit ist:

„Lieber Gesundheit erhalten als Krankheiten heilen.“



Zusammen mit Ihnen arbeite ich daran, Ihre **Gesundheit wieder herzustellen** oder Ihre Beschwerden zu lindern, wenn diese bereits aufgetreten sind.

Neben einer umfassenden Beratung stelle ich gerne ein für Sie passendes Therapie-Angebot zusammen.

Ich freue mich auf Ihre Nachricht unter 089 – 52 38 93 02 oder kontakt@geh-heim-weg.de.

Mein Angebot an Sie:

Gelassenheits-Training & Coaching



- ❖ Progressive Muskel-Entspannung
- ❖ Meditations- und Entspannungskurse
- ❖ Hilfe bei Burnout
- ❖ Gesprächstherapie & Coaching
- ❖ individuelle Anti-Stress-Pakete
- ❖ Coaching zu den folgenden Themen: Burnout- & Stressprävention, Integration einer Auszeit ins Leben

Klassische Naturheilkunde



- ❖ Pflanzenheilkunde und Spagyrik ganz nach dem Motto: „Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen...“
- ❖ Hormon-Diagnostik und -therapie
- ❖ Ernährungsberatung bei Übergewicht oder Nährstoffmangel
- ❖ Körperliche Be-HAND-lungen und Massagen zur Entspannung, Muskel-lockerung sowie Anregung der Selbstheilungskräfte

Angebote auf Ihrem Weg



- ❖ Burnout- und Stress-Präventionskurs „to go“ – lokal oder kompakt auf dem Jakobsweg
- ❖ Workshops (halb- oder eintägig) „Aus meiner Mitte – in meine Kraft“ „Potenziale entdecken“
- ❖ begleitete Ein- und Mehrtages-Pilgertouren (individuell oder in der Gruppe)
- ❖ z. B. einzelne Pilger-Tage „LeerLauf für den Kopf“
- ❖ Pilger-Integrations-Workshop „Den Pilgerweg ins Leben nehmen“
- ❖ Das GEH-HEIM® Jahrestaining

Lesen-Hören-Erleben



- über das Thema Burnout- & Stress-Prävention sowie Naturheilkunde
- ❖ Vorträge & Erlebnis-Vorträge
 - ❖ Seminare & Workshops
 - ❖ Bücher und Buchlesungen
 - ❖ Weg zurück ins Leben – Podcast mit Inspirationen für Menschen an Wendepunkten www.weg-zurueck-ins-leben.de/podcast



Indikationen

- ❖ Hilfe bei stressbedingten Beschwerden & Burnout (nervöse Unruhe, Schlafstörungen, Erschöpfung sowie depressive Verstimmungen etc.)
- ❖ hormonelles Ungleichgewicht
- ❖ Stärkung des Immunsystems und Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- ❖ Linderung von Beschwerden des Bewegungsapparates (Rückenschmerzen, Verspannungen, Gelenksblockaden etc.)
- ❖ Erkrankungen im Bereich von Magen, Darm sowie der Atemwege & Harnwege
- ❖ Herz-/Kreislaufbeschwerden (leichte bzw. im frühen Stadium)

Als Heilpraktikerin und Balance-Lotsin® lege ich dabei besonderen Fokus auf die **Prävention und Bewältigung von stressbedingten Erkrankungen**, da viele Beschwerden auf Stress zurück zu führen sind.

Eine geeignete Therapie kann Ihnen helfen, gezielt und nachhaltig Ihre Lebensqualität zu verbessern.

**Ich freue mich,
Sie kennenzulernen!**

Christina Bolte

Heilpraktikerin, Pilgerbegleiterin,
Coach und Buchautorin.

Praxisanschrift

Gleichmannstr. 1
81241 München

Anfahrt

mit S-Bahn, Bus & Tram bis nach Pasing (400 m)
oder Rathaus Pasing/Pasinger Marienplatz (100 m)

Sprechzeiten

Nach telefonischer Vereinbarung,
auch abends und am Wochenende.
Hausbesuche möglich.

Sie erreichen mich unter:

Tel.: 089 52 38 93 02
Mobil: 0151 50 74 15 79
kontakt@geh-heim-weg.de
www.geh-heim-weg.de
www.christina-bolte.de

Gesundheit auf allen Ebenen

Christina Bolte

Wegbegleiterin & Coach
Heilpraktikerin & Autorin