



**Diana & Dennis Schmedes**  
Praxis für alternative Schmerztherapien



## Wir laden Sie herzlich ein!

Die dunkle Winterzeit bringt besondere Herausforderungen für Körper und Psyche mit sich. Welche das sind und was Sie für Ihre Gesundheit tun können, das wollen wir gerne während eines weiteren **PRAXIS-NACHMITTAGES** mit Ihnen besprechen.

**30. Nov. 2019**  
14:00 - 18:30 Uhr  
in der Schmerzfrei-Praxis  
in Hürth-Efferen  
Luxemburger Str. 99  
**EINTRITT FREI!**

# NATÜRLICH GESUND DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

Eintritt frei!

Alle Teilnehmer\*innen erhalten einen **Gutschein im Wert von 10 € für ein Entgiftungs-Fußbad**  
(Preis mit Gutschein nur noch € 15 statt € 25).

Außerdem gibt es erprobte Rezepte für getreidefreies Weihnachtsgebäck.

### Programm 14:00 - ca. 18:30 Uhr

☞ Willkommen!

☞ Vortrag: **Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten erkennen und behandeln**

Blähungen, Übelkeit, Durchfall, Abgeschlagenheit, Kopfschmerz, Herzrasen und anderes mehr können Symptome einer Nahrungsmittelintoleranz sein. Wie erkennen und behandeln wir Nahrungsmittelunverträglichkeiten und grenzen sie von echten Allergien, von Vitaminmangel oder hormonellen Störungen ab?  
**Diana Schmedes**, Heilpraktikerin und Liebscher & Bracht-Schmerztherapeutin.

☞ Vortrag: **Therapien zur Stärkung Ihres Immunsystems**

- **Infusionen** (nach vorheriger Laboranalyse)
- **Oxyven Sauerstofftherapie** - welche Wirkung und welchen Nutzen hat diese Behandlung zur Heilung von entzündlichen Erkrankungen und zur Aktivierung des Immunsystems
- **Entgiftung** zum Beispiel mit einem Detox-Fußbad
- Nutzen einer **Darmkur** für Ihre Abwehrkräfte

☞ **KAFFEE-PAUSE** - Genießen Sie den leckeren Kuchen

☞ **Mitmach-Aktion: Fit mit Gaby Bathe**, L&B-Trainerin. Dehnen macht munter und beweglich

☞ **Erlebnis-Vortrag: Mit Achtsamkeit und Meditation gegen den "Winterblues"**

Wie Sie sich selbst aus dem Hamsterrad herausholen, Weihnachtsstress und Winterdepression vermeiden, chronische Schmerzzustände besiegen, Ihr Immunsystem ganzheitlich stärken, das Gedankenkarussell stoppen und die innere Sonne zum Strahlen bringen.

Mit **Wolfgang Zapf**, Coach, Traumatherapeut und Achtsamkeitstrainer

☞ **Präsentation: Reif für die Insel?**

Wir stellen Ihnen unsere **Mallorca-Auszeiten 2020** vor (wie Schmerzfrei-Behandlungen/-Workshops, Burnout-Regeneration, Trauma- und Paar-Coaching) und was Sie dabei gewinnen.

Mit **Diana Schmedes** und **Wolfgang Zapf**

Bitte rechtzeitig anmelden, da nur begrenzt Platz zur Verfügung steht:

>>> **Telefon 022 33 - 62 72 402**

>>> **E-Mail: [hpschmedes@yahoo.de](mailto:hpschmedes@yahoo.de)**

**Naturheilkunde ▪ Schmerztherapien ▪ Liebscher & Bracht  
Stoffwechsel-Programme ▪ Psychosomatische Unterstützung**