

Jetzt mit
NEU!
Erweiterter
Realität*

■ leben

Kommunalwahlen
Sonderteil

■ leute

Interview mit Kabarettist
Lennard Rosar

■ lifestyle

Ausflug zum
Radioteleskop

Kunst und Kultur in Sülz und Klettenberg

INSicht: mit Tipps und Terminen

ANNE
SCHÖTTES

Neustart für Körper, Geist und Seele

Gerade Mütter können zurzeit ein Lied davon singen: Getrieben nach dem Wunsch, es allen recht zu machen, fühlen sie den gesellschaftlichen Druck des digitalen Zeitalters und stehen im Zwiespalt zwischen Familie, Kinder und Karriere. Wenn sich das Gefühl von „fremdgesteuert sein“ einstellt, Überlastung und Reizüberflutung die Oberhand gewinnen und wie ein Bumerang immer wieder zurückkehren, fühlen sie sich zunehmend körperlich und seelisch erschöpft.

„Typische Erschöpfungssymptome können beispielsweise Schlafstörungen, Magen- und Darmbeschwerden, Herz- und Kreislauferkrankungen sowie eine verringerte Leistungsfähigkeit der Organe sein“, erklärt **Anne Schöttes**, Inhaberin der **Praxis für Entspannungsstrategien in Köln-Müngersdorf**. Davon betroffen sind selbstverständlich nicht nur Frauen und Mütter, sondern auch Menschen in sozialen Berufen, Manager, Väter mit Doppel- und Mehrfachbelastung durch Job, Familie und Kinder, auch älter werdende Menschen und vermehrt auch Kinder, Schüler und Studenten.

„Als Diplom-Sportlehrerin und Heilpraktikerin (Psychotherapie) betrachte ich das gesamte ‚Betriebssystem Mensch‘,“ beschreibt uns Anne Schöttes ihre Herangehensweise, die erfolgreiche Strategien zum Auftanken frischer Lebensenergie umfasst.

Dabei unterstützend wirkt das iLifeSOMM-System, welches in seiner energiemedizinischen Wirkung einzigartig ist. Dank vier verschiedener Wirkweisen erlebt Frau (und auch Mann) heilvolle Entspannung. Sie ermöglicht, dass die Funktionen des Körper-, Geist- und Seele-Systems innerhalb kurzer Zeit wieder ins Gleichgewicht kommen.



Foto: Nonnenmacher

„Dank der besonderen Kombination der iLifeSOMM-Tiefenentspannung mit wertschätzend mitteilvoller Kommunikation können meine Klientinnen und Klienten tief entspannen: Stress baut sich ab, Blockaden lösen sich, Sprachlosigkeit entweicht, physische Energie baut sich auf, Lösungen entstehen“, erklärt sie uns. „Und zwar so, dass ‚viel zu tun haben‘ zu bewältigen ist und sich ein echtes Gefühl von ‚es geht mir gut‘ einstellt.“ ■

www.anne-schoettes.de

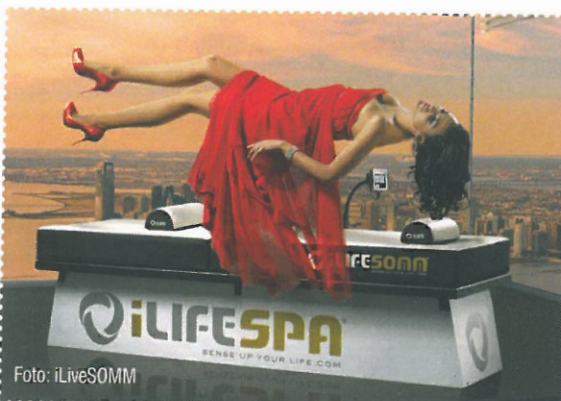


Foto: iLifeSOMM

■ GUTSCHEIN

GUTSCHEIN FÜR EINE PROBEANWENDUNG
bei Anne Schöttes für die Leserinnen und Leser der INSÜLZ

Behandlungsdauer: 45 Min.

Telefonische Terminvereinbarung unter: 0221 43 18 51

Stichwort: INSÜLZ & klettenberg

Gültig für eine Behandlung pro Person

im Aktionszeitraum vom 4.9. bis 31.10.2020