Ich freue mich darauf dich zu begleiten



Christoph Helmes

Lehrer und Botschafter
der lichtvollen Geistwelt

Über 20 Jahre Erfahrung
in der Begleitung und Wissensvermittlung

Unser Körper braucht mehr als nur energetische Unterstützung!

Du möchtest herausfinden, ob meine Begleitung zu dir passt? Melde dich gerne bei mir.

Webseite

Heilerpraxis München®
Spirituelle Lebensberatung
Akademie *der himmlischen Lehre®*
Dina & Christoph Helmes
Rofanstraße 44
81825 München - Trudering
Telefon 089 - 560 164 59
E-Mail kontakt@heilerpraxis-muenchen.de
Internet www.heilerpraxis-muenchen.de

Meine Arbeitsweise – individuell, ganzheitlich & medial

Jeder Mensch bringt seine eigene Geschichte, seine Bedürfnisse und seine Herausforderungen mit. Deshalb steht bei mir nicht ein starres Programm im Mittelpunkt, sondern du als Mensch.

In meiner bodenständigen Begleitung verbinde ich im Coaching meine persönlichen Erfahrungen, mein Wissen aus der praktischen Arbeit und meine mediale Wahrnehmung.

- **Individuell statt nach Schema:**
  Wir orientieren uns an deiner persönlichen Situation, deinen Anliegen und deinen Zielen.
- **Offen für das, was sich mir zeigt:**
  Deine persönlichen, emotionalen und körperlichen Themen bekommen Raum.
- **Energisch-mediale Begleitung:**
  Meine energetisch-medialen Fähigkeiten fließen unterstützend in die Begleitung ein.
- **Veränderung in deinem Tempo:**
  Gemeinsam schauen wir, welche Schritte zu dir und deiner Situation passen.
- **Praktische Hilfe für deinen Alltag**

Mein Anliegen ist es, dich dabei zu begleiten, neue Perspektiven zu entdecken, deine eigenen Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen und deinen persönlichen Weg zu gestalten, um diese zu erhalten und bestmöglich zu fördern.

Dein Energiefeld gibt mir zusätzliche Impulse für deine individuelle Begleitung.

Durch deine Mitarbeit entsteht nachhaltige Veränderung.

Meine persönliche Reise

In drei Jahren habe ich über 30 Kilogramm abgenommen und mein neues Gewicht dauerhaft gehalten.

Mit 125 kg und gesundheitlichen Herausforderungen begann Mitte 2023 meine ganz persönliche Reise. Ich wollte nicht einfach nur abnehmen, sondern herausfinden, was mein Körper wirklich braucht, um auch mit über 55 Jahren fit zu bleiben und gesund zu leben.

Dabei hinterfragte ich alte Überzeugungen, probierte vieles aus und setzte mich intensiv mit Ernährung, Verdauung, Stress, den Signalen meines Körpers und dem Zusammenspiel von Körper, Geist, Psyche und Energiesystem auseinander.

Ich musste lernen, die Signale meines Körpers besser zu verstehen und herauszufinden, welche Ernährung mir guttut, wie ich meine Verdauung unterstützen und bewusster mit Stress umgehen kann. Dabei bestätigte sich mir wiedereinmal, wie eng all diese Bereiche miteinander verbunden sind.

Mein Körper brauchte vor allem eines: dass ich verstehe, was für mich funktioniert – und entsprechend danach handle.

Dabei wurde mir immer deutlicher, wie entscheidend es für den Erfolg ist, die individuellen Bedürfnisse jedes Menschen zu berücksichtigen. Denn jeder Mensch ist anders, und nicht jeder Weg passt zu jedem.

Machen wir uns bewusst:

Unser gesunder Körper ist unser Schatz!

Unser Körper im Fokus

Den Körper verstehen & seine Bedürfnisse erkennen



Für mehr Vitalität und Wohlbefinden im Wandel unserer Zeit

Heilerpraxis München®
Spirituelle Lebensberatung
Akademie *der himmlischen Lehre®*

Den eigenen Körper wahrnehmen

Wie gut kennen wir den eigenen Körper wirklich?

Unser Körper begleitet uns ein Leben lang! Trotzdem nehmen wir ihn oft erst dann wirklich wahr, wenn etwas nicht mehr so funktioniert, wie wir es gewohnt sind oder Schmerzen bekommen bzw. haben.

Müdigkeit, fehlende Energie, Schlafqualität, Verdauung, Gewicht oder Verspannungen z.B. können Hinweise sein. Aber auch die Haut und die Haare geben uns Aufschluss und Hinweise.

Doch was möchte uns unser Körper eigentlich sagen?

Unser Körper gibt uns ständig Signale. Lernen wir wieder, sie bewusst wahrzunehmen, zu verstehen und den Impulsen zu folgen. So wissen wir letztendlich was guttut und was nicht.

Höre wieder hin!

Der Körper ist ein gleichwertiger Teil unseres Gefüges von Körper, Geist und Psyche/Seele.

Was dem einen guttut, muss für den anderen nicht das Richtige sein.

Bewusstes Wahrnehmen ist der erste Schritt!



Was unseren Körper heute belastet

Unser Körper muss jeden Tag mit vielen Einflüssen umgehen!

Sinneseindrücke die das Gehirn verarbeiten muss, z.B Lärm, Gerüche oder Berührungen, körperliche Reaktionen auf Eindrücke, wie z.B. Ekel - aber auch schöne und angenehme Empfindungen, stehen in Wechselwirkung mit unserem Körper.

Manche stärken uns, manche schwächen uns und manche machen den Körper krank.

Zudem haben Belastungen zugenommen.

Offensichtliches dringt in unser Bewusstsein! Mikrostoffe, die für unsere Sinne unsichtbar sind, werden von uns nicht wahrgenommen und wirken trotzdem!

- ***Giftstoffe***
  Aluminium, Quecksilber, Pestizide usw.
- ***belastetes Wasser, Nahrungsmittel, Umwelt, Kleidung...***
  Mikroplastik, Chemikalien, Medikamentenrückständen, Rost, Nährstoffarmut usw.
- ***zu wenig von dem einen, zu viel von dem anderen***
- ***ungesunde Gewohnheiten und Stress***
  Druck, Hektik, Lärm, Normen & Prägungen usw.
- ***Missachtung eigener Grenzen bzw. Kapazitäten***
  Überarbeitung, ungesundes Maß, usw.

Nicht jede Belastung ist sofort spürbar. Und nicht jedes Körpersignal ist einfach nur eine Alterserscheinung.

Dein Weg zu mehr Vitalität und Wohlbefinden

Unterstützung, Bewusstsein und Handeln

Häufig beschäftigen wir uns mit Feinstofflichkeit und Bewusstsein, insbesondere mit unserem Geist, um unser körperliches Wohlbefinden ganzheitlich zu unterstützen.

Gleichzeitig wünschen wir uns, unsere Vitalität möglichst lange zu erhalten – bis ins hohe Alter.

Aber wie?

Indem wir unseren Körper besser kennenlernen und passende Veränderungen in unserem eigenen Tempo zulassen.

Manchmal braucht es Entgiftung, Ernährungsumstellung, Nährstoffmangelausgleich, passende Übungen, Themenbearbeitung...

Meistens eine Kombination daraus, um wieder Vitalität und Wohlbefinden zu erlangen.

Ich habe die Fähigkeit, dabei begleitend zur Seite zu stehen und für dich das passende gemeinsam zuentwickeln und dich in dem Prozess zu stärken.

Bewusste Gesundheitsvorsorge beginnt für mich nicht erst dann, wenn etwas nicht mehr funktioniert. Es geht darum, den Körper frühzeitig und individuell dabei zu unterstützen, was er gerade braucht.

Schritt für Schritt.

Denn jeder Mensch ist einzigartig!
Es gibt nicht nur den einen richtigen Weg.

Du stehst im Mittelpunkt

Den eigenen Bedürfnissen auf die Spur kommen

Antworten auf Fragen wie:

Was tut mir gut?
Was belastet mich?
Was möchte ich verändern?



Es lohnt sich, innezuhalten, genauer hinzuschauen und gewohnte Sichtweisen zu hinterfragen.

Neue Erkenntnisse können entstehen oder bereits vorhandene bestätigen. Zusammenhänge werden deutlicher, bewusster und Möglichkeiten sichtbar, die bisher nicht im Blick waren.

Ob Körperwahrnehmung, Ernährung, Gewohnheiten oder persönliche Themen – entscheidend ist, was für dich und deine individuelle Situation Bedeutung hat.

Es geht nicht darum, alles auf einmal zu verändern oder einem vorgegebenen Weg zu folgen.

Sondern darum, herauszufinden und zu spüren, was für dich stimmig ist, welche Schritte möglich sind und ob du sie gehen möchtest.

Du musst nicht schon alle Antworten kennen. Die Bereitschaft, dich auf dich selbst und neue Wege einzulassen, ist ein Anfang.

Deine Bedürfnisse. Dein Tempo. Dein Weg.