



## Praxis für Psychotherapie und mehr

Beate Peetz-Fuhse  
Gesundheits-Coach

E-Mail: [Beratung-Fuhse@t-online.de](mailto:Beratung-Fuhse@t-online.de)  
Homepage: [www.Beratung-Fuhse.de](http://www.Beratung-Fuhse.de)

Dr. rer. nat. Jürgen Fuhse  
Heilpraktiker (Psychotherapie)

Tel.: 02974/ 96 82 812



## Bodytalk – der ultimative Kurs für echte Männer



Dieses Seminar ist genau auf den modernen Mann und seine Bedürfnisse zugeschnitten. Nicht nur die Frauen, auch Männer wollen schön sein und eine ansprechende und natürliche Figur und Ausstrahlung haben. Doch leider ist dies in der Männerwelt ein Tabuthema.

Daher ist der Inhalt ganz auf die Männlichkeit mit Gesundheit, Gesundheitserhaltung und Ausstrahlung ausgelegt:

- ✓ Sie erfahren die Grundlagen einer gesunden Ernährung. Hier dient uns unsere ureigene Ernährungsform, heute betitelt als „Intervall-Fasten“ oder „Intermittierendes Fasten“ als Basis. Ich stelle die gängigen Formen vor, sowie die „Spielregeln“. Denn alles, was wir Essen bzw. zu uns nehmen, hinterlässt im Körper Spuren. Manche sind gut und fördern den Körper, manche sind nicht gut und können Symptome und diverse andere Spuren hinterlassen. Es geht auch in der Männerwelt um ein gutes Gewichtsmanagement. Wie erreiche ich mein individuelles Wohlfühlgewicht und wie kann es gehalten werden.
- ✓ Natürlich sprechen wir auch über die nicht so schönen Sachen zum Beispiel Übergewicht, Bluthochdruck, mangelnde Ausdauer, evtl. sogar mit Bewegungseinschränkungen. Ein besonderes Augenmerk legen wir auf die Prostata und ihre Gesunderhaltung.

Termine:

**jeweils 19:00 Uhr bis ca.  
20:30 Uhr**

23.01.2020

06.02.2020

20.02.2020

12.03.2020

02.04.2020

30.04.2020

Honorar:

**135,- Euro** (Kosten sind vorab zu bezahlen oder am ersten Kursabend)

2 - 6 Teilnehmer

Telef.: 02974 / 96 82 812  
oder

über das Kontaktformular  
auf [www.beratung-fuhse.de](http://www.beratung-fuhse.de)

Seminarort:

**Praxis für Psychotherapie  
und mehr  
Am Wiesentor 19,  
57392 Bad Fredeburg**

**Meldet sich Paar an, zahlt  
der Partner nur 50% des  
Honorars.**



## Praxis für Psychotherapie und mehr

Beate Peetz-Fuhse  
Gesundheits-Coach

E-Mail: [Beratung-Fuhse@t-online.de](mailto:Beratung-Fuhse@t-online.de)  
Homepage: [www.Beratung-Fuhse.de](http://www.Beratung-Fuhse.de)

Dr. rer. nat. Jürgen Fuhse  
Heilpraktiker (Psychotherapie)

Tel.: 02974/ 96 82 812



- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Ferner widmen wir uns der „Männer-Haut“: deren Aufbau und Vorlieben und wie sie gerne gepflegt werden möchte. Welche Möglichkeiten es gibt, das Hautbild von außen positiv zu beeinflussen.</li><li>✓ Ein kleiner Ausflug in die Kräuterwelt ist natürlich auch dabei. Es gibt Wissenswertes über unsere wichtigsten Küchen-Kräuter, die pflegeleicht auf der Fensterbank wachsen können und uns so viel Gutes geben können.</li><li>✓ Abschluss bildet ein Abend der Entspannung – natürlich unter männlicher Anleitung</li></ul> |  |
|--|--|