

Merry
Christmas

Kenner-Kluth

GUT FÜHLEN BESSER LEBEN





Gesundheits- & Mentalbrief

KLARHEIT IM KOPF - VERBINDUNG IM HERZEN - ENERGIE IM KÖRPER

Nr. 14

Hallo Benedikt,
mit der Weihnachtszeit 🎄 beginnt ein Moment des Innehaltens und der Besinnung - eine Gelegenheit, das vergangene Jahr zu reflektieren und Kraft für das kommende zu sammeln. Mit diesem Brief möchten wir Dir einige Gedanken mitgeben, die Dir Inspiration und Stärke für Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden schenken sollen.



🌟 Impulse zu Weihnachten 🎄

Dankbarkeit als Kraftquelle 🌟

In der Hektik des Alltags gehen die kleinen Freuden oft verloren. Doch gerade diese sind es, die unser Leben bereichern. Nimm dir Zeit, um über Momente nachzudenken, die dir ein Lächeln geschenkt haben, und sei dankbar für die Menschen und Ereignisse, die dir wichtig sind. Dankbarkeit hilft uns, unseren Fokus auf das Positive zu richten und inneren Frieden zu finden.

Raum für dich selbst 🛁 Mentale Balance finden 🧘

Das Jahr mag Herausforderungen mit sich gebracht haben, die deine mentale Gesundheit beansprucht haben. Sich bewusst Zeit für mentale Stärke zu nehmen, ist essenziell. Führe Routinen ein, die dir guttun: eine kurze Meditation, das Schreiben deiner Gedanken in ein Tagebuch oder inspirierende Lektüre. Vergiss nicht, dass es in Ordnung ist, Unterstützung zu suchen, wenn du sie brauchst.

Verbundenheit pflegen 🤝

Die letzten Jahre, insbesondere durch die Coronazeit und deren Auswirkungen, haben uns gelehrt, wie wichtig zwischenmenschliche Kontakte sind. Leider sind viele Begegnungen zum Erliegen gekommen, und virtuelle Meetings haben persönliche Treffen immer mehr ersetzt. Zoom und Teams sind zu alltäglichen Werkzeugen geworden, doch der direkte Kontakt, ein echtes Gespräch von Angesicht zu Angesicht, ist durch nichts zu ersetzen. Nutze die Weihnachtszeit, um wieder bewusst auf Menschen zuzugehen, die dir wichtig sind. Ein persönliches Treffen, eine herzliche Umarmung oder einfach das gemeinsame Erleben von Momenten schaffen Verbindungen, die kein Bildschirm ersetzen kann. Lass uns daran arbeiten, diese menschliche Wärme wieder mehr in unseren Alltag zu bringen.

Mit Zuversicht ins neue Jahr 🎉

Das neue Jahr ist ein unbeschriebenes Blatt. Statt dir große Vorsätze vorzunehmen, die Druck erzeugen, lade ich dich ein, kleine, erreichbare Ziele zu setzen. Erfolge, auch die kleinsten, können uns motivieren und ermutigen, immer weiterzugehen. Nimm dir vor allem vor, mit dir selbst geduldig und nachsichtig zu sein.



Eine besondere Anerkennung 🙏



STILPUNKTE®

LIFESTYLE GUIDE

2024/2025

DIESES UNTERNEHMEN GEHÖRT ZU DEN
BESTEN ADRESSEN IN DEUTSCHLAND

AUSGEZEICHNET VON STILPUNKTE®
CHARMING BY LIFESTYLE

Mit Stolz dürfen wir verkünden:

Wir bei Keuchel-Kluth gehören offiziell zu den besten Adressen in Deutschland! 🇩🇪 ✨

Dank der STILPUNKTE Lifestyle Guide Auszeichnung 2024/2025 wurden wir für unsere Qualität, unseren Stil und unsere Exzellenz ausgezeichnet. 💎⭐

Ein herzliches Dankeschön an unsere Kunden, Partner und alle, die diesen Erfolg möglich gemacht haben! 🥂❤️ Besonders bewegen uns die Rückmeldungen, die wir von euch erhalten haben.

Eure Geschichten und Erfahrungen inspirieren uns und geben uns Kraft:

„Maria und Benedikt begleiten uns seit Monaten und haben unserer Tochter geholfen, wieder vollkommen gesund zu werden. Ihre Herzlichkeit, Kompetenz und das ganzheitliche Verständnis machen den Unterschied. Danke für alles!“

„Ich komme seit Jahren in die Praxis und bin immer wieder beeindruckt, wie sehr man

sich als Mensch gesehen und gehört fühlt. Egal, wie komplex meine Themen sind, Maria und Benedikt finden immer einen Weg.“

„Nach Jahrzehnten voller Frust habe ich hier nicht nur eine Diagnose, sondern auch einen klaren Weg zur Genesung gefunden. Danke, dass ihr mich auf diesem Weg begleitet und mich unterstützt habt, wieder zu mir selbst zu finden.“

Eure Worte zeigen uns, wie wertvoll unsere Arbeit ist, und geben uns die Motivation, auch in Zukunft unser Bestes zu geben.



Ein Zitat, das uns inspiriert

"Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts."

Arthur Schopenhauer

Dieses Zitat erinnert uns daran, wie essenziell es ist, auf unsere körperliche und mentale Gesundheit zu achten und sie zu pflegen. Es ist unser Antrieb, Dich auf diesem Weg bestmöglich zu begleiten.

Ein Rezept für weihnachtlichen Genuss

Ein Punsch 🍷



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Liter Apfelsaft
- 2 Zimtstangen
- 3 Gewürznelken
- 1 Bio-Orange (in Scheiben)
- 2 EL Honig oder Ahornsirup
- Optional: ein Schuss Rum für die Erwachsenen

Zubereitung:

1. Apfelsaft zusammen mit den Zimtstangen, Nelken und Orangenscheiben in einem Topf erhitzen, aber nicht kochen lassen.
2. Den Honig oder Ahornsirup unterrühren und den Punsch etwa 10 Minuten ziehen lassen.
3. Optional den Rum hinzufügen, umrühren und heiß servieren.

Genieße diesen weihnachtlichen Moment der Wärme und lass dich von den Aromen verzaubern!

Frohe Weihnachten und eine gute Zeit 🎄

Benedikt,

Wir wünschen Dir ein frohes und entspanntes Weihnachtsfest voller Herzenswärme und Freude.
Für das neue Jahr möge Dir Gesundheit, Glück und Zuversicht zur Seite stehen.

Von Herzen,

Maria und Benedikt

Schau dir gerne auch unsere anderen Seiten an -

[Diesen Brief im Browser öffnen](#)

