



Pod-fix → bereits erschienen

Körper

Augentraining – Teil 1
Augentraining – Teil 2
Fußmuskulatur stärken (barfuß)
Fußtraining
Narben-Störungen
Zungenübungen

Pflanzen

Bärlauch
Johanniskraut – Teil 1
Johanniskraut – Teil 2
Johanniskraut - Nebenwirkungen
Johanniskraut - Odin-Sage
Salbei

Entspannung

Achtsamkeit statt Multitasking
Achtsamkeitstraining
Lachen für die Gesundheit
Lachen ist Leistungssport
Lachend kommunizieren
Lachübung (Alle meine Entchen)
Lachübung (schubbernder Bär)

Vitamine, Medikamente und mehr

Fette
Histamin
Medikamente und Koffein
Medikamente (Gefahren durch zu viele)
Omega 3
OPC
Vitamin D – Teil 1
Vitamin D – Teil 2
Schwefel
Vitamine bei Stress und Trauer

Erkrankungen

Demenz

Sonstige Themen

Anker auflösen
Anker-Erlebnisse
Frühjahrs Müdigkeit
Frühjahrskur
Gehirn synchronisieren
Gehirnzellen neu vernetzen
Gewohnheiten
Glaubenssätze prüfen



Nichtstun (faul sein für die Gesundheit)	Quarkwickel
Reize gegen den Stress	Licht für die Gesundheit
Rituale	Luftballon-Training für die Koordination
Schüttelentspannung	Sauerstoff
Stressball	Stürze im Alter – Teil 1
	Stürze im Alter – Teil 2
	Tiere für die Gesundheit – Teil 1
	Tiere für die Gesundheit – Teil 2
	Trinken für die Gesundheit
	Trinkmenge berechnen
	Unterbewusstsein



Der kostenlose **Pod-fix** erscheint seit 2022 immer im Frühjahr, jeden Montag in meinem Status.

Nach der Sommersonnenwende mache ich wieder eine kleine **Pod-fix**-Pause bis zum Frühjahr 2024.

Wenn Du eine Folge erneut hören möchtest oder verpasst hast, melde Dich einfach bei mir per WhatsApp oder per Mail

sh.gesund@gmx.de

Deine Gesundheitsberaterin mit 
Sabine Hamann

S.Hamann