

Somatische Intelligenz (Körper-Intelligenz)

Charlotte Stegen

Der Körper ist Wahrheit. Der Körper ist intelligent.
Die somatische Intelligenz hilft bei der
Beantwortung folgender Frage:

**Welche Nahrung ist in welcher Menge und zum
jeweiligen Zeitpunkt die passende für mich?**

Der Organismus hat die Fähigkeit uns das
anhand von speziellen Signalen anzuzeigen. Und
diese Fähigkeit kann trainiert werden.



Charlotte Stegen

Ernährungs- und Darmberaterin,
Trainerin für somatische Intelligenz

Körperintelligenz

Darmgesundheit

Zellgesundheit

www.BestForMe.de

charlotte.stegen@bestforme.de

+49 1525 53 09 676



© Charlotte Stegen, www.bestforme.de

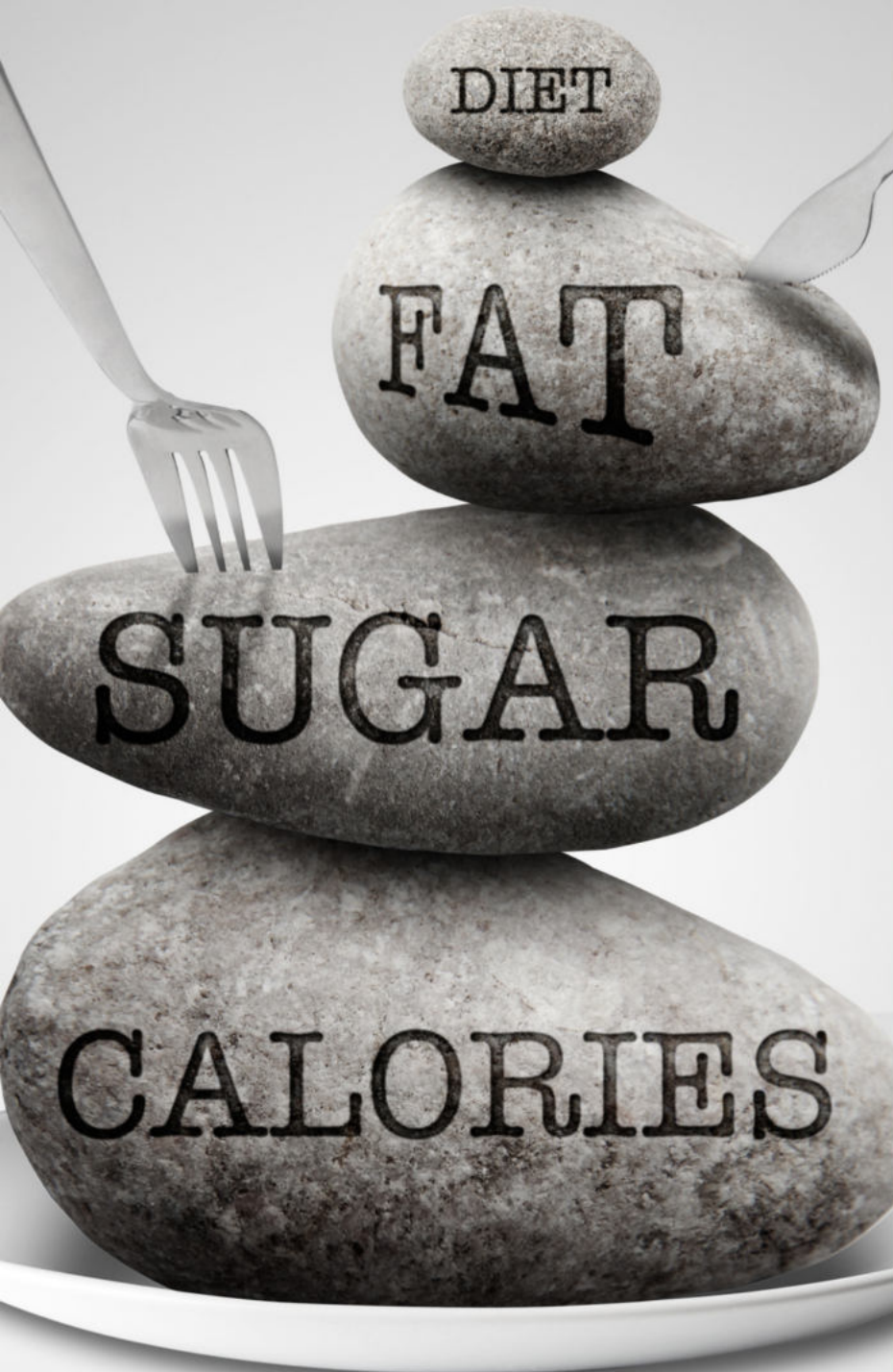


Das ist BestForMe.

... steht für Individualität und Entfaltung des eigenen (Gesundheits- und Wohlfühl-)Potenzials.

BestForMe ist der Markennamen des Einzelunternehmens Charlotte Stegen. Das Unternehmen wurde 2018 gegründet. Im Fokus steht die Individualität und die Entfaltung des eigenen Potenzials, um mehr Wohlbefinden und Gesundheit im Leben zu erleben. Anfangen mit einer einfachen Ernährungsberatung sind inzwischen die Fokusgebiete Körperintelligenz, Darmgesundheit und Zellgesundheit in den Fokus gerückt. Durch Fokussierung der somatischen Intelligenz basieren die meisten Angebote auf "Körperintelligenz"-Methoden. Sie unterstützen dabei, die eigenen Bedürfnisse des Körpers wieder spüren zu können und dementsprechend sich zu ernähren und zu leben.





Herausforderung der heutigen Zeit

Überall kann man etwas über Diäten, Ernährungstipps, Kalorien zählen, "gesunde" bzw. "ungesunde" Ernährung, Ernährungsregeln und andere "Dogmen" finden. >>> "Iss so, tue dies, tue das nicht, das ist ungesund, das ist gesund, du musst dich so ernähren, verzichte, zähle Kalorien, ..." - doch die Person mit ihrem eigenen Körper, und den entsprechenden Bedürfnissen, wird viel zu wenig beachtet. Wann wird mal wirklich gefragt: "Was brauchst DU? Was ist das richtige gerade FÜR DICH? Was braucht DEIN Körper, um gesund zu sein?"

Ich habe es mir zur Mission gemacht, dieses zu ändern und ein Teil der Pionierbewegung zu sein, welche die Intelligenz des Körpers und die individuellen Bedürfnisse der jeweiligen Person wieder in den Fokus setzt.

- Generalisierungen & Dogmen
- Ignoranz der Körperintelligenz & individueller Bedürfnisse

- Individualität
- Fokus: Körperintelligenz & Bekömmlichkeit



Intelligenz-Formen

Rational-kognitive Intelligenz

= Problemlösung, Konfliktlösung, Sinnes-zusammenhänge erkennen (hierzu zählt auch das typische "Lernen" in der Schule).

Somatische Intelligenz

= die vegetative Regelung des Organismus.
= Ziel: harmonisches, miteinander arbeiten der Organe und Funktionssysteme durch Anpassungen.
= Fähigkeit eines Organismus, über Signale (Bekömmlichkeit, Lust oder Abneigung, ...) anzuzeigen, welches Verhalten gerade förderlich bzw. schädlich sein könnte.

Biologische Programm-Intelligenz

= limbisches System, emotionale Reaktionen in Begegnungs- und Konfliktsituationen, Reaktionsmuster (z. B. Kampf-/Flucht-Verhalten).

Intuitive Intelligenz

= hin- und herspringen zwischen den drei Intelligenzen, Ziel: stimmiges miteinander zusammenarbeiten der unterschiedlichen Formen.



Durch gezieltes SI-Training ist Körperintelligenz wieder erlernbar.

In die Ruhe finden und wieder Raum zum Spüren bekommen



Körpersignale wahrnehmen, trainieren und verstehen lernen



Ernährungsverhalten entsprechend der Körpersignale verändern



Durch gezieltes SI-Training ist Körperintelligenz wieder erlernbar.

In die Ruhe finden und wieder Raum zum Spüren bekommen

Je mehr Außenreize auf dich einprasseln, desto weniger kannst du nach innen sehen und deine Bedürfnisse wahrnehmen. In die Ruhe zu finden zu können, ist ein zentraler Bestandteil, um den Körper zu spüren und zuhören zu können.

Körpersignale wahrnehmen, trainieren und verstehen lernen

Der Körper hat mehrere Signale und diese können erlernt werden. Wer die Sprache des Körpers versteht, kann auch lernen diese zu interpretieren. Die Wahrnehmung der Signale und das Interpretieren kann gezielt trainiert werden.

Ernährungsverhalten entsprechend der Körpersignale verändern

Je besser die beiden Aspekte vorher trainiert und gegeben sind, desto besser kann das eigene Verhalten verändert werden. Schritt für Schritt kommt es zu einer langfristigen und nachhaltigen Veränderung im Bereich Gesundheit und Wohlbefinden.

Jetzt SI-Training buchen.

- **Empfehlung:** SI-Training im Einzelcoaching einmal die Woche bis du entsprechend alleine weiter machen kannst und alle Ressourcen hast, die du benötigst. Optimalerweise findet diese persönlich statt (Calberlah und Umgebung), online ist das ganze aber auch möglich.
- **77 Euro pro Einheit**, welche inhaltlich entsprechend deiner Bedürfnisse gestaltet wird, gezielte Übungen beinhaltet sowie Materialien/Audios für Zuhause. Alternativ buchst du ein Programm, das über mehrere Wochen geht und spart eine ordentliche Summe.
- Für die Buchung einfach Kontakt aufnehmen: www.BestForMe.de/kontakt



Paket buchen und sparen!

ALLE Pakete sind inhaltlich individuell auf deine Bedürfnisse angepasst! Sie sind inkl. Zusatzmaterial für Zuhause & Support/Betreuung zwischen den Terminen. Es findet eine Sitzung pro Woche statt (Sitzungsdauer: 45-60 Minuten). Ein "Upgrade" auf das nächst höherer Programm ist jederzeit möglich und es fällt nur noch der Differenzbetrag an.

- 6-Wochen-Programm: **599 Euro** (statt 822 Euro!)
- 12-Wochen-Programm: **899 Euro** (statt 1.644 Euro)
- 24-Wochen-Programm: **1.499 Euro** (statt 3.288 Euro)





Danke

... für dein Interesse und deine Aufmerksamkeit!

Lust etwas zu verändern und endlich die gewünschte Leichtigkeit beim Essen zu erleben? Mit der SI-Methode können wir langfristig und nachhaltig genau dieses trainieren und erreichen! Ich freue mich von dir zu hören/lesen.

**Anschrift**

Gleiwitzer Straße 5, 38547 Calberlah

**Telefon**

+49 15255309676

**E-Mail**

charlotte.stegen@bestforme.de

**Webseite**

www.BestForMe.de

**Instagram**

@bestforme.de
@bestforme.oelmagie

**Facebook**

@bestforme.de

