



# Gesund, Glücklich und Energiegeladen

## LEITFADEN

Entdecke die 3 Schlüssel  
zu einem erfüllten Leben

[www.quantrisvital.de](http://www.quantrisvital.de)

# **DIE „QUANTEN-MEDI3“ METHODE:**

## **Entdecke die 3 Schlüssel zu einem erfüllten Leben**

**Hast du dich jemals gefragt, warum einige Menschen scheinbar mühelos ein Leben voller Energie und Freude führen, während andere sich ständig erschöpft fühlen?** Es fühlt sich fast so an, als ob diese Menschen einen geheimen Schlüssel besitzen, der es ihnen ermöglicht, ihre Herausforderungen mit Leichtigkeit zu meistern.

Die Wahrheit ist, **es gibt keinen Zaubertrick.** Aber es gibt grundlegende Gesetze, die unser Leben steuern. **Gesetze, denen unser Körper und Geist auf natürliche Weise folgen, ob wir uns ihrer bewusst sind oder nicht.**

**Wenn du diese Gesetze und Prinzipien verstehst, kannst du lernen, wie du selbst funktionierst und wie du deine Gesundheit und Lebensfreude zurückgewinnen kannst.**

**Stell dir vor, du bist wie eine Fabrik – deine Gedanken und Handlungen steuern die Produktion deiner Energie und Vitalität.**

Vielleicht hast du schon viele Dinge ausprobiert, wie Diäten, Fitnessprogramme, Morgenroutinen oder positive Gedanken. Doch oft fehlt der ganzheitliche Ansatz, der alle relevanten Bereiche miteinander verbindet.

**In diesem Leitfaden möchte ich dir die drei Schlüssel vorstellen, die für ein Leben voller Energie, Gesundheit und Freude entscheidend sind.** Sie sind keine abstrakten Theorien, sondern fundamentale Naturgesetze, die unser Leben bestimmen. **Sobald du verstehst, wie sie funktionieren, wirst du in der Lage sein, sie aktiv zu nutzen, um deine eigene Lebensqualität zu verbessern.**

**Ich gebe dir konkrete Praxistipps mit an die Hand, um sofort mit der Umsetzung zu beginnen.** Du wirst erfahren, wie du mit einfachen, aber kraftvollen Methoden deine Vitalität steigern kannst. Lass uns gemeinsam starten und den ersten Schritt in Richtung eines gesünderen und glücklicheren Lebens machen.:

# **Erster Schlüssel: Dein Mindset – Der Wegbereiter für Veränderung**

**Dein Mindset, also die Art und Weise, wie du die Welt und dich selbst siehst, ist der erste und entscheidende Schlüssel, wenn es darum geht, etwas zu verändern.**

**Es beeinflusst alles: Wie du Herausforderungen angehst, welche Entscheidungen du triffst und wie du dich selbst und dein Umfeld wahrnimmst.** Ein positives Mindset kann das Fundament für ein gesundes, glückliches Leben bilden, während ein negatives Mindset uns in eine Abwärtsspirale führen kann.

**Warum ist das so? Unsere Gedanken haben eine enorme Kraft: Sie bestimmen unsere Wahrnehmung und beeinflussen unsere Gefühle und Handlungen.**

Wenn wir uns immer wieder einreden, dass etwas zu schwer ist oder wir es nicht schaffen können, manifestieren sich diese Gedanken in unseren Handlungen und oft führt genau diese negative Einstellung dazu, dass wir unser Ziel nicht erreichen.

Auf der anderen Seite können positive Gedanken und eine optimistische Haltung uns dabei unterstützen, Hindernisse zu überwinden und unser Ziel zu erreichen.

**Ich habe in meinem Leben viele Menschen erlebt, die sich durch ihre Gedanken „krank“ gedacht haben, ohne, dass es ihnen bewusst war.**

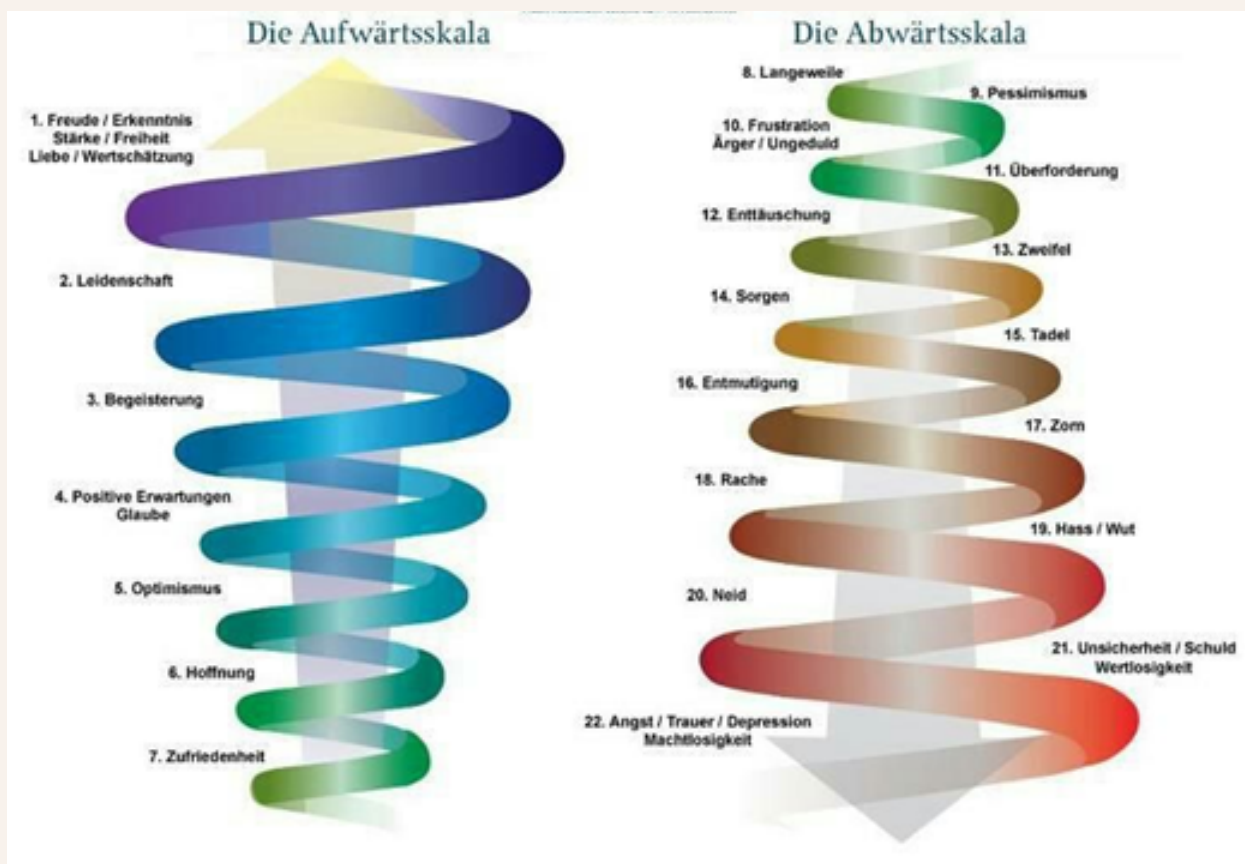
Es gibt eine **Negativspirale**, die viele von uns kennen.

**Wenn wir uns von Ängsten, Sorgen oder Selbstzweifeln leiten lassen, können diese Gedanken eine Kettenreaktion auslösen, die uns immer tiefer in den Strudel zieht.** Aber hier kommt die gute Nachricht: **Es gibt einen Ausweg.** Du kannst lernen, deine Gedanken bewusst zu steuern und sie in eine Richtung zu lenken, die dich stärkt und unterstützt.

**Indem du die Kontrolle über dein Mindset übernimmst, kannst du nicht nur deine Gedanken, sondern auch deine gesamte Realität verändern.** Du wirst feststellen, dass das Leben viel mehr von deiner inneren Haltung abhängt als von äußeren Umständen.

**Ein positives Mindset ist kein „Wundermittel“, sondern eine bewusste Entscheidung, die du jeden Tag triffst.** Wenn du diese Entscheidung in deinem Alltag umsetzt, wirst du erleben, wie sich deine Wahrnehmung und dein Handeln verändern können.

Damit kann sich dein ganzes Leben ins positive verändern. **Beschäftige dich mehr mit diesem Thema und du wirst sehen welche Wendung dein Leben nehmen kann.**



## **Praxisübungen:**

### **Schritt 1: Beginne mit deinem Mindset**

**1. Morgendliche Routine:** Starte deinen Tag ab sofort mit einer neuen Routine: Stelle dich vor den Spiegel und schaue dir tief in die Augen, gerne ein paar Sekunden lang. Stelle eine Verbindung zu dir her und dann, wenn du so weit bist, sage laut oder nur in Gedanken: Ich bin toll. Ich bin super. Ich bin ein Geschenk für die Welt. Schau dir dabei weiter in die Augen. Wiederhole das so lange, du dich gut fühlst. Führe diese Routine für mindestens 3 Wochen aus und beobachte die Veränderungen.

**2. Beobachte stets deine Gedanken:** Wenn negative Gedanken auftauchen, halte kurz inne und stelle dir bewusst eine positive Alternative vor. Anstatt zu denken: „Das wird schwer“ oder „das wird sich nie ändern“, sage dir: „Ich bin in der Lage, Herausforderungen zu meistern“ oder „Alles geschieht stets zu meinem besten.“ Wenn du dich ertappst negativ zu denken, sag zu dir selbst: „Stopp, das will ich jetzt nicht denken“ und dann lenke deine Gedanken ins positive.

**3. Verändere deinen Fokus:** Wähle täglich drei Dinge, für die du dankbar bist. Diese einfache Übung hilft dir, deinen Fokus auf das Positive zu lenken und deine Perspektive zu erweitern. Es aufzuschreiben, dient als Verstärker.

## **Zweiter Schlüssel: Deine Ernährung – Der Treibstoff für dein Leben**

Stell dir vor, du bist eine Gärtnerin, die einen wunderschönen Garten pflegt. Du hast die Samen, die Erde, das Wasser – und jetzt liegt es an dir, die richtigen Bedingungen zu schaffen, damit alles wachsen und gedeihen kann. Genauso ist es mit deinem Körper: **Die richtigen "Samen" sind die Nahrungsmittel, aber um wirklich zu gedeihen, braucht es die richtige Pflege und Aufmerksamkeit.**

Die Wahl der richtigen Nahrungsmittel ist wie das Auswählen von hochwertigen Samen für deinen Garten. **Aber es kommt nicht nur darauf an, was du pflanzt, sondern auch darauf, wie du es pflanzt, wann du es gießt und wie du den Boden pflegst.**

So wie der Boden den Pflanzen eine stabile Grundlage bietet, sorgt die richtige Ernährung für eine starke Grundlage für deinen Körper. **Unsere Ernährung hat nicht nur Auswirkungen auf unsere physische Gesundheit, sondern beeinflusst auch unser emotionales Gleichgewicht und unsere Energie.**



Ein wichtiger Aspekt der Ernährung ist die Balance: Es geht nicht darum, ständig auf Dinge zu verzichten, sondern vielmehr darum, eine Ernährung zu finden, die im Einklang mit deinem Körper und deinen Bedürfnissen steht. **Denn jeder Mensch ist einzigartig.** Was der einen Person hilft, muss nicht unbedingt für alle gelten.

**Die Ernährung ist ein Schlüssel, um dein Wohlbefinden zu steigern und sie ist so individuell wie du selbst.** Was für den einen Körper gesund ist, kann für den anderen ungünstig sein. **Lerne, auf die Signale deines Körpers zu hören und deine Ernährung nach deinen einzigartigen Bedürfnissen auszurichten.** *Nutze das Wissen der traditionellen chinesischen Medizin, um deine Ernährung gezielt auf deine Konstitution abzustimmen.* Dazu gleich mehr.

**Was den einen nährt, macht den anderen krank: Es gibt keine "Einheitskost", die für alle funktioniert.**

Auch wenn viele versuchen, uns genau das weißzumachen.

## **Deine Ernährung sollte individuell auf dich**

**abgestimmt sein**, genauso wie der Boden, den du für deine Pflanzen vorbereitest. Du musst wissen, was dein Körper wirklich braucht, um ihm die richtige Pflege zu bieten.

**Wenn du das einmal verstanden hast, wirst du nicht nur deinen Körper optimal nähren, sondern auch dein gesamtes Wohlbefinden steigern – ohne Verzicht, sondern durch kluge Entscheidungen.**

**Ernährung ist kein Verzicht, sondern eine Investition in deine langfristige Gesundheit.**

## **Achte auf die richtige Reihenfolge beim Essen:**

Beginne mit nährstoffreichen Lebensmitteln wie frischem Gemüse und Ballaststoffen, dann kommen Eiweiße, gesunde Fette und Kohlenhydrate. Auch hier gibt es kleine Hacks, die du nutzen kannst – wie Apfelessig vor den Mahlzeiten, um den Blutzucker zu stabilisieren, oder das Vermeiden von Zwischenmahlzeiten, die deinen Körper aus dem natürlichen Rhythmus bringen.

**Übrigens ist es nicht nur wichtig „was“ du isst, sondern auch „wie“ und „wann“. Diese Themen sind wichtige Bestandteile der Quanten-Medi3 Methode.**

**Ernährungs-Hacks für deinen Alltag:** Es gibt viele einfache, aber wirkungsvolle Strategien, die dir helfen können, die Kontrolle über deine Ernährung zu übernehmen und so deine Gesundheit zu fördern.

**Indem du achtsam mit deinen Mahlzeiten umgehst und auf die Signale deines Körpers hörst, kannst du eine ausgewogene Ernährung schaffen, die dir Energie und Vitalität verleiht.**

Hierfür machen wir uns das **Wissen der jahrtausendalten traditionellen chinesischen Medizin zu Nutze, kurz TCM.**

Immer mehr unserer westlichen Ernährungsberater und -therapeuten, aber auch Ärzte lassen dieses Wissen bereits in ihre tägliche Praxis mit einfließen.

**Aus der TCM wissen wir, dass jedes Lebensmittel eine thermische Wirkung enthält und diese Wirkung auch einem ganz bestimmten Organ im 5-Elemente Kreis zugeordnet ist.**



**Durch dieses Wissen um die thermische Wirkung der Lebensmittel können wir bei Schmerzen und Beschwerden gezielt das erkrankte Organ unterstützen. So wird die Ernährung nicht nur zur Nahrungsaufnahme, sondern auch zur Unterstützung deiner Selbstheilungskräfte.**

Durch den **Einfluss von Yin und Yang**, die unsere Konstitution entspricht, haben wir einen weiteren Hebel in der Hand, indem wir unsere Gesundheit und Vitalität beeinflussen und unterstützen können.

Welchem Typ (Yin oder Yang) du entsprichst, ergibt sich aus deinem Wesen, so wie du geboren wurdest und dich im Laufe der Zeit entwickelt hast. **Es ist wichtig zu wissen, welcher Yin Yang Typ du bist, um deine Ernährung „deinem“ Typ entsprechend auszurichten.**

Wenn du deinen Typ erstmal ermittelt hast und kennst, kannst du deine Ernährung positiv auf dich ausrichten und deine Selbstheilung und Energieproduktion damit unterstützen und nicht schwächen oder dich krank essen.

**Das Ziel ist es, deine Ernährung so zu gestalten, dass sie deinen Körper und Geist harmonisch unterstützt.**

**Hier eine grundlegende Zusammenfassung, wie du am schnellsten einschätzen kannst, welchem Typ du entsprichst. ☯**

#### **Yin-Typ:**

- **Körperlich:** Kühle Hände und Füße, blasse Haut, häufig müde oder antriebslos.
- **Mental/Emotional:** Ruhig, introvertiert, neigt zu Grübeln und Rückzug.
- **Energie:** Eher passiv, benötigt Wärme und Anregung.

#### **Yang-Typ:**

- **Körperlich:** Warme Hände und Füße, rötliches Gesicht, oft unruhig oder voller Energie.
- **Mental/Emotional:** Extrovertiert, impulsiv, neigt zu Hitzköpfigkeit.
- **Energie:** Aktiv, benötigt Balance und Beruhigung.

Die Auflistung gibt dir einen ersten Eindruck davon, was mit Yin- und Yang-Typen gemeint ist. Für eine vollständige und präzise Einschätzung, welcher Konstitutionstyp du bist, braucht es jedoch mehr. **Dies ist entscheidend, wenn du deine Ernährung gezielt und symptomgerecht anpassen möchtest, ein zentraler Bestandteil dieses Schlüssels.**

Ich empfehle dir, deinen Konstitutionstyp professionell ermitteln zu lassen. Eine Selbsteinschätzung kann trügerisch sein. Aus eigener Erfahrung kann ich dir sagen, dass meine persönliche Diagnose damals danebenlag. 😊

Nimm regelmäßig an meinen Online-Vorträgen, Teachings und Kursen teil. Dort teile ich wertvolle Informationen zu diesen Themen und begleite dich auf deinem Weg. **Generell empfehle ich dir, dich täglich in meinem energetischen Feld aufzuhalten – sei es durch diesen Leitfaden, meine Teachings oder meine Inhalte auf Social Media.**

**Mein Wirken, meine Worte und Botschaften sprechen dein Unterbewusstsein an. Auch wenn du es nicht sofort merkst, können sich so neue Impulse in dir verankern.** Schritt für Schritt, Tag für Tag, wird dein Unterbewusstsein neu programmiert und auf die Inhalte der drei Schlüssel ausgerichtet.

**Nutze die Kraft der Quanten-Medi3-Methode und mache dich auf den Weg zu einem Leben voller Energie, Freude und Wohlbefinden. Indem du dich regelmäßig mit diesen Inhalten beschäftigst, kommst du deinem Traumleben ein Stück näher – Schritt für Schritt.**

## **Praxisübungen:**

### **Schritt 2: Führe eine achtsame Ernährung ein**

**1. Woche der bewussten Mahlzeiten:** Plane deine Mahlzeiten für eine Woche im Voraus. Setze auf viel frische, unverarbeitete Lebensmittel, die dich mit Energie versorgen. Achte darauf, eine ausgewogene Mischung aus Gemüse, Eiweißen, gesunden Fetten und Ballaststoffen zu integrieren. Versuche eine Woche lang dich mit deiner Ernährung und deinen Mahlzeiten intensiv zu beschäftigen. **Esse bewusst.**

**2. Achte auf die Reihenfolge beim Essen:** Beginne deine Mahlzeiten mit einer Portion Gemüse oder Salat. Das stabilisiert deinen Blutzucker und bereitet deinen Körper optimal auf die weitere Verdauung vor.

**3. Trinke Wasser:** Vergiss nicht, über den Tag verteilt ausreichend Wasser zu trinken. Hydratation ist ein grundlegender Bestandteil einer gesunden Ernährung.

## **Dritter Schlüssel: Deine innere Verbindung – Wie du die Kontrolle über dein Leben zurückgewinnst**

Stell dir vor, du hast ein Auto, aber du fährst ständig, ohne auf die Instrumente zu achten: Du siehst nicht auf den Tank, ignorierst die Warnlichter und fährst einfach weiter. **Irgendwann wird das Auto streiken.**

**Genau so geht es vielen von uns: Wir hören nicht auf die Signale unseres Körpers und Geistes, bis es zu spät ist.** Wir sind oft so sehr mit den Erwartungen von außen beschäftigt; mit der Arbeit, den vielen Aufgaben, den Zielen und Terminen, die uns täglich fordern.

**Wir sollen immer schön, fleißig und schlank sein, uns perfekt um Familie und Freunde kümmern und dabei auch noch ein erfülltes Leben führen.** Der ständige Vergleich mit anderen, sei es in den sozialen Medien oder im persönlichen Umfeld, setzt uns zusätzlich unter Druck. Es scheint, als ob alle anderen es besser machen, und dieser ständige Fokus auf die äußeren Anforderungen lässt uns den Blick auf uns selbst verlieren.

**Doch der wahre Schlüssel zu einem gesunden, glücklichen und erfüllten Leben liegt nicht im Außen, sondern in dir selbst.**



**Die Lösung für viele Herausforderungen und die ständige Erschöpfung liegt darin, endlich zu lernen, auf uns selbst zu hören und zu spüren, was wir wirklich brauchen.** Es ist so einfach, den Kontakt zu uns selbst zu verlieren, wenn wir ständig von außen gesteuert werden. Aber wenn du in der Lage bist, deine innere Stimme wieder wahrzunehmen, wirst du feststellen, dass du viel mehr Kontrolle über dein Leben hast, als du vielleicht denkst.

Es gibt eine immense Kraft in uns – eine innere Weisheit, die uns zeigt, wie wir unser Leben gestalten können, wenn wir den Mut haben, nach innen zu blicken. **Studien belegen, dass Menschen, die regelmäßig in sich hineinhören und auf ihre inneren Signale achten, weitaus resilienter und glücklicher sind.** Sie können Antworten auf viele Fragen finden, die uns im Alltag beschäftigen.

**Wissenschaftliche Ansätze, die diese Technik anwenden, sind unter anderem Quantenphysik, Bioenergetik, Epigenetik und die traditionelle chinesische Medizin.**

**Diese Disziplinen haben erkannt, dass es eine tiefere Verbindung zwischen unserem Körper, unseren Gedanken und unserem inneren Wissen gibt.**

**Sie zeigen uns, wie wichtig es ist, in Einklang mit unserer inneren Weisheit zu leben, um ein erfülltes und gesundes Leben zu führen.**



Indem wir uns nach innen wenden, aktivieren wir sozusagen einen inneren Kompass, der uns durch das Leben führt. **Dieser innere Kern ist wie eine Karte, die uns hilft, den richtigen Weg zu finden, statt ziellos durch das Leben zu treiben** – wie jemand, der nicht schwimmen kann und immer von den Wellen mitgerissen wird.

**Wenn du diesen inneren Kompass aktivierst, wirst du dich nicht mehr vom Strom des Lebens treiben lassen, sondern dein Leben aktiv gestalten können.**

Es geht darum, die Kontrolle über unser Leben zurückzugewinnen, indem wir uns bewusst Zeit nehmen, auf unsere eigenen Bedürfnisse zu hören.

**Dieser bewusste Kontakt mit uns selbst hilft uns, die äußeren Einflüsse, die uns oft aus der Bahn werfen, besser zu verstehen und nicht von ihnen abhängig zu werden.** Wenn wir diesen Kompass in uns aktivieren, finden wir einen Weg, der uns zu einem nachhaltigen, erfüllten Leben führt – **ein Leben, das wir selbst gestalten können.**

Und hierbei handelt es sich um keinen Traum oder nur einen Wunsch, denn du selbst hast es in der Hand, diese „innere“ Arbeit anzugehen und deine Energie freizusetzen und in die richtigen Bahnen zu lenken. **Es ist nicht nur eine Frage des Glaubens, sondern ein Naturgesetz, dass du die Macht hast, dein Leben nach deinen eigenen Vorstellungen zu gestalten.**

**Wenn du diesen letzten Schlüssel und alle drei insgesamt lernst, bei dir anzuwenden und umzusetzen, greifen die Naturgesetze und dein Leben kann einen neuen Weg einschlagen – *Richtung Gesundheit, Glück und Erfolg. Probier es aus und erlebe, wie sich dein Leben verändern kann.***

## **Praxisübungen:**

### **Schritt 3: Baue deine innere Verbindung auf**

**1. Tägliche Zeit für dich selbst:** Nimm dir täglich 10 Minuten Zeit, um dich in Stille hinzusetzen und in deinen Körper hineinzuhören. Warte was passiert. Versuche eine Verbindung herzustellen, die mit der Zeit und viel Übung intensiver werden kann.

**2. Achtsamkeit im Alltag:** Versuche, in alltäglichen Momenten achtsam zu sein – beim Essen, bei der Arbeit oder beim Spaziergang. Achte auf die Signale deines Körpers und deiner Emotionen.

**3. Führe ein Journal:** Schreibe täglich auf, wie du dich gefühlt hast, welche Bedürfnisse du bemerkt hast und wie du darauf reagiert hast. Diese Reflexion hilft dir, eine stärkere Verbindung zu deinem inneren Kompass aufzubauen.

Ein kostenloses Journal zum Ausfüllen oder Ausdrucken findest du hier: Du kannst es kostenfrei anfordern:

**<https://quantrivital.de/journal>**

**Diese Praxisübungen sind der Schlüssel, um die Prinzipien in die Praxis umzusetzen.** Fang mit einer kleinen, einfachen Veränderung an und beobachte, wie sich dein Leben Schritt für Schritt zum Positiven verändern kann. **Verändere dein Mindset, deine Ernährung und deine innere Verbindung und du wirst erleben, wie du zu der besten Version deiner selbst werden kannst.**

Du hast nun Werkzeuge und das erste Wissen, um die ersten Schritte zu einem gesünderen, glücklicheren Leben zu machen. **Der nächste Schritt ist entscheidend.**

Wenn du bereit bist, tiefer in diese Transformation einzutauchen und an deiner ganz persönlichen Reise weiter zu arbeiten, lade ich dich ein, an meinen Teachings teilzunehmen. **Du bist der Architekt deines Lebens – jetzt ist der Moment, die Kontrolle zu übernehmen und deine Veränderung zu gestalten.**

**Nur wenn du die drei Schlüssel wirklich verstehst und sie aktiv in dein Leben integrierst, kannst du den Weg zu der Zukunft gehen, die du dir wünschst.**

**Es ist an der Zeit, die Veränderung zu leben, die du dir wünschst. Du hast die Macht, dein Leben in eine neue Richtung zu lenken – eine Richtung voller Energie, Gesundheit und Freude.**

**Ich helfe dir dabei** ❤️

Klicke hier und vertiefe dein erstes Wissen (oder kopiere den Link in deinen Browser):

<https://quantrivital.de/home-teaching>

### **Vertiefe deine Reise noch heute**

Du hast bereits den ersten Schritt gemacht, indem du diesen Leitfaden heruntergeladen und dich mit den drei Schlüsseln für ein gesundes, glückliches und erfülltes Leben auseinandergesetzt hast. Jetzt geht es darum, diesen Weg konsequent weiterzugehen und die Veränderungen in deinem Alltag anzustoßen, zu vertiefen und zu verankern.

### **Nächster Schritt:**

Wenn du bereit bist, tiefer in diese Themen einzutauchen und gezielte Unterstützung zu erhalten, lade ich dich ein, an meinem Teaching teilzunehmen. Hier bekommst du praktische Tools, persönliche Anleitungen und die Möglichkeit, deine Fortschritte gemeinsam mit Gleichgesinnten zu reflektieren.

**Es ist deine Chance, die Kontrolle über dein Leben zurückzugewinnen, deinen eigenen Weg zu gestalten und nachhaltig in Balance zu leben.**

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.“

**-Christian Morgenstern-**

Worauf wartest du noch? Der nächste Schritt liegt vor dir – starte jetzt indem du auf den Link klickst:

<https://quantrivital.de/home-teaching>

**Du bist am Ende dieses Leitfadens angekommen und kennst nun die Basis eines gesunden, glücklichen und energiereichen Lebens.**

„Nur“ wenn du die **3 Schlüssel** wirklich vollständig kennst und sie miteinander anwendest, kannst du dein Leben in eine andere Richtung lenken. **Richtung Gesundheit, Freude und Glück** ❤️

Ich freue mich, dich in einen meiner Teachings oder Kurse zu sehen!

Christine



**Copyright © 2025 by QuantrisVital. Alle Rechte vorbehalten.**

Kein Teil dieses Leitfadens darf in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise reproduziert, vervielfältigt oder übertragen werden, sei es elektronisch, mechanisch, fotokopiert, aufgezeichnet oder anderweitig, ohne die vorherige schriftliche Genehmigung des Autors.

Dieser Leitfaden ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und dient ausschließlich zu Informationszwecken.

### **Hinweis & Haftungsausschluss (Rechtlicher Pflichthinweis)**

Die in diesem Werk vermittelten Inhalte dienen der persönlichen Entwicklung, spirituellen Entfaltung und energetischen Harmonisierung. Sie ersetzen weder eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung noch eine ärztliche Diagnose. Es werden keine Heilversprechen gegeben, und die beschriebenen Methoden sind nicht als Ersatz für professionelle medizinische oder psychologische Betreuung gedacht.

Jeder Teilnehmer ist selbst verantwortlich für den Umgang mit den angebotenen Methoden und übernimmt die volle Eigenverantwortung für sein körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden.

Bei gesundheitlichen Beschwerden wird dringend empfohlen, einen Arzt oder Therapeuten zu konsultieren.

Die in diesem Leitfaden enthaltenen Informationen beruhen auf dem Kenntnisstand des Autors zum Zeitpunkt der Veröffentlichung. Es wird keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der Informationen gegeben.

Der Leitfaden kann Links zu externen Websites oder Ressourcen enthalten. Der Autor ist nicht verantwortlich für den Inhalt oder die Verfügbarkeit dieser externen Websites oder Ressourcen.

Das Lesen und Anwenden der Inhalte dieses Leitfadens geschieht auf eigene Verantwortung des Lesers.

Vor der Umsetzung von Änderungen an deinem Lebensstil, deiner Ernährung, deiner Gesundheits- oder spirituellen Praktiken wird empfohlen, einen qualifizierten Fachmann zu konsultieren.

Mit dem Kauf oder Download dieses Leitfadens erklärst du dich mit den oben genannten Bedingungen und Haftungsausschlüssen einverstanden.

Für Fragen, Anfragen oder Genehmigungsanfragen wende dich bitte an:

**QuantrisVital – dein Online-Vitalstudio für mehr Energie und Vitalität**  
**E-Mail: [mail@quantrivital.de](mailto:mail@quantrivital.de)**