



*Ganzheitliche  
Gesundheitsberatung  
und Mentaltraining*

---

HerbaOdor | Dagmar Hendlmeier

## *Mentaltraining*

Entfalten Sie Ihr volles Potenzial mit meiner Unterstützung als Mentaltrainerin! Gemeinsam überwinden wir Blockaden und stärken Ihr Selbstbewusstsein. Erleben Sie, wie sich Ihr Leben zum Positiven verändert.

## *Stressbewältigung & Entspannung*

Ich zeige Ihnen Entspannungsmethoden und „Feuerwehrstrategien“, die Sie im Alltag anwenden können und gelassener werden lassen. Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation...

## *Phytotherapie*

Nutzen Sie die unschätzbaren Werte der Pflanzenheilkraft zur Heilung, Linderung und Vorbeugung von Krankheiten und Beschwerden.

## *Volksheilkunde*

Lernen Sie das wertvolle Wissen unserer Großmütter wieder kennen und schätzen. Heilwissen aus der Natur und sanfte Medizin.

## Kräuterpädagogik

Erkennen, Sammeln, Zubereiten, Anbauen von Wildkräutern. Stellen Sie eigenen Tee- und Gewürzmischungen, Heilessig, Tinkturen, Badesalz, Räuchermischungen her.

## Ganzheitliche Gesundheitsberatung

Lernen Sie die Säulen der Gesundheit kennen und was diese Säulen mit Ihrem persönlichen Glück zu tun haben. Gemeinsam erarbeiten wir die Basics von Ernährung, Bewegung, Entspannung und Mentaltraining – und auf dieser Grundlage noch vieles mehr. Lassen Sie uns den Weg zu ganzheitlicher Gesundheit und innerer Zufriedenheit gemeinsam gehen!

Mit diesen Bausteinen kreieren wir Ihren individuellen Lebensstil, der Sie gelassener, zufriedener und gesünder die Anforderungen des Alltags meistern lässt.

Schöpfen Sie aus Ihrer eigenen Kraft!





## Dagmar Hendlmeier

Ich bin ausgebildete und zertifizierte Gesundheitsberaterin, Mentaltrainerin und Kräuterpädagogin. Ich würde mich sehr freuen, Sie in einen erfüllten und gesunden Alltag zu begleiten. Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit!

Herzlichst Ihre

*Dagmar Hendlmeier*

**Gesundheitsberaterin,  
Mentaltrainerin  
& Kräuterpädagogin**

**DAGMAR HENDLMEIER**

Senefelderstr. 33

85276 Pfaffenhofen

Tel. 0152/21692339

[HerbaOdor@herbaodor.de](mailto:HerbaOdor@herbaodor.de)

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



Deutsche  
Heilpraktikerschule®

