



„Fit für den Herbst/ Winter 2021“ Loslassen – Abnehmen – gestärkt Neustarten Freitag 15. Oktober – Sonntag 31. Oktober 2021



Fühlen Sie sich unwohl, müde, unbeweglich, der Bauch hat an Umfang zugenommen und Schuhe binden wird anstrengender? Sie wollen einfach nur Belastendes loslassen, aber irgendetwas bremst Sie dabei aus? Sie wollten schon immer einmal Ihre Ernährung verändern zu mehr Gesundheit? Sie wollen Ihrem Körper/ Geist etwas Gutes tun, vielleicht ein neues inneres Gleichgewicht finden? **Dann ist „Fit für den Herbst/ Winter 2021“ genau das Richtige für Sie!**

Mit diesen „5 Elementen“ wird es ein rundes Programm:



1) Ernährung: **basische Ernährung**

In 17 Tagen lernen Sie die Welt „Säuren“ und „Basen“ kennen und was es mit einer basischen Ernährung auf sich hat. Sie lassen so gut wie fast alle säurebildenden Lebens- und Genussmittel weg und erfahren, dass Ihnen auch mit basischen Lebensmitteln ein Universum zum Essen und Genuss zur Verfügung steht. Gleichzeitig füllen sich Ihre Speicher mit wertvollen Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen etc., Ihr Stoffwechsel passt sich an, Ihre Zellen werden gut versorgt, eine vorhandene „Handbremse“ wieder gelöst.

2) Kräuter: **Loslassen mit Kräutern, Informationen und Mineralien (*1)**

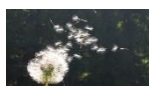
Damit der Körper sich von Stoffen die ihn belasten befreien kann, fördern wir die Ausscheidungs- und Reinigungsorgane (z.B. Leber, Niere) mit einem regionalen Kräuterelexier und Basentee. Wir nutzen zusätzlich die Kraft der Informationen in einem homöopathischen Komplexmittel, was uns u.a. unterstützt loszulassen und von den geliebten Genussmitteln Abstand zu halten. Damit der Darm nicht mit dem Freiwerden von belastenden Stoffen überfordert ist, unterstützen wir ihn mit einem Vulkangestein, welches diese Stoffe bindet.

3) Wasser: **Kneippanwendungen**

Mit leicht zu erlernenden Kneippanwendungen unterstützen wir den Körper und seine Organe beim Loslassen und trainieren dabei gleichzeitig unser Immunsystem.

4) Lebensordnung: **Übungen für den Geist**

In Übungen wollen wir auch den Geist dazu bringen von allem was er nicht mehr braucht loszulassen.



5) Bewegung

Wir planen jeden Tag mindestens 30 Minuten Bewegung ein und bringen unseren Stoffwechsel in Fluss.

Bei allen 5 Elementen gilt grundsätzlich **„Jeder kann, keiner muss“**. Je mehr Elemente sie nutzen umso nachhaltiger ist i.d.R. das Ergebnis.

(*1) diese Mittel sind i.d.R. gut verträglich. Für wen diese Mittel nicht geeignet sind/ Einnahmeempfehlungen etc. erfolgt im persönlichen Gespräch.

Ablauf/ Termine: (alle soweit möglich im persönlichen Kontakt)

Dienstag 05.10.2021 19.30 Uhr **kostenfreier Informationsabend** in Steinberg für Interessierte und auch wichtig für alle Teilnehmer.

Freitag 15.10. – Sonntag 17.10.2021 Vorlaufphase: langsames ausschleichen der säurebildenden Lebens- und Genussmittel.

Montag 18.10. – Donnerstag 28.10.2021 Hauptphase: Sie versuchen sich an die Vorgaben zu halten und diese kleinen Regeln im persönlichen Lebensumfeld durchzuführen/ umzusetzen. Die Ernährung besteht aus überwiegend basenbildenden Lebensmitteln.

Freitag 29.10. – Sonntag 31.10.2021 Nachlaufphase: Sie lassen wieder langsam und bewusst von Ihnen gewählte säurebildenden Lebens- und Genussmittel zu.

„persönliche“ Begleitung – Sie sind nicht allein – mitmachen und durchhalten wird leichter

Montag 18.10.2021 19.30 Uhr Steinberg

Freitag 22.10.2021 19.30 Uhr Steinberg

Mittwoch 27.10.2021 19.30 Uhr Steinberg

Freitag 29.10.2021 19.30 Uhr Steinberg

Diese Abende bestehen aus einem kurzen Vortrag/ Informationen/ Erklärung von Übungen und dem Austausch untereinander. Zusätzlich erhält jeder Teilnehmer Zutritt auf einen Speicherort im Internet mit Informationen, Anleitungen, Übungen, Rezepte.



NEU: vertiefend biete ich entspannende, ausgleichende und entschlackende Massagen (individuelle Termine) und ein Meditations- und Bewegungsprogramm (i.d.R. am Vormittag – nach Abstimmung in der Gruppe) an.

Kosten: 79 Euro (Erstteilnehmer) und 59 Euro (Wiederholer) für die Vorträge/ Informationen/ Begleitungsabende. Zusätzlich entstehen dem TN Kosten für die unterstützenden Mittel (je nach Bedarf und Ziel), für die Lebensmittel, die er individuell verbraucht und, je nach Nutzung, für das Vertiefungsangebot.

Anmeldung/ Fragen bitte über email an unger-naturheilpraxis@t-online.de oder unter Telefon 08734 939 0455. **Teilnahme an allen Terminen ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Es gilt b.a.w. die 3G-Regel.**



Dirk Unger
Heilpraktiker

Buchenstr. 7
84163 Marklkofen - Steinberg
Tel. 08734 939 0455
www.GenussamLeben.de
September 2021

