



„Ganzheitliche basische Auszeit“

Loslassen – Abnehmen – gestärkt Neustarten
Freitag 11. März – Sonntag 27. März 2022



Machen Sie sich im Zeitraum vom 11. März bis zum 27. März 2022 fit für den Frühling/ Sommer mit einer „ganzheitlichen basischen Auszeit“, einer erweiterten Form des bekannten Basenfastens. Sie lassen los von vielem, was Ihren Körper/ Ihren Geist und Seele belastet und finden vielleicht Ihr neues inneres Gleichgewicht.

Die Auszeit ist geprägt von diesen 5 Elementen:

1) Ernährung: **basische Ernährung**

Sie lernen die Welt „Säuren“ und „Basen“ und was es mit einer basischen Ernährung auf sich hat, kennen. Sie lassen so gut wie fast alle säurebildenden Lebens- und Genussmittel weg und entdecken, dass Ihnen auch mit basischen Lebensmitteln ein Universum zum Essen und Genuss zur Verfügung steht.

Rezepte regen dabei Ihre Kochkreativität an. Ihr Körper wird mit wertvollen Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen etc. versorgt, Speicher können sich wieder füllen.



2) Kräuter: **Loslassen mit Kräutern**

Mit Kräutern fördern Sie das Loslassen über die Ausscheidungs- und Reinigungsorgane. Damit der Darm nicht mit dem Freiwerden von belastenden Stoffen überfordert ist, unterstützen Sie ihn mit einem Vulkangestein, welches diese Stoffe bindet.

3) Wasser: **Wasser und Kneippanwendungen**

Sie trinken mehr Flüssigkeit. Mit leicht zu erlernenden warmen und kalten Wasseranwendungen nach Sebastian Kneipp unterstützen Sie Ihren Körper und Ihre Organe beim Loslassen und trainieren dabei gleichzeitig Ihr Immunsystem.

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

Mit Übungen regen Sie Ihren Geist dazu an, von allem was ihn belastet, ein Stück abzugeben. Mit Achtsamkeit begegnen Sie sich selbst und Ihrem aktuellen Leben.



5) Bewegung

Sie bewegen sich jeden Tag mindestens 30 Minuten und bringen so Ihren 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.

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

Mittwoch 09.03.2022 Einführungs- und Vorbereitungsabend

Freitag 11.03. – Sonntag 13.03.2022 Einklangphase: langsames ausschleichen der säurebildenden Lebens- und Genussmittel.

Montag 14.03. – Donnerstag 24.03.2022 basische Auszeitphase: Sie versuchen sich an die Vorgaben zu halten und diese im persönlichen Lebensumfeld durchzuführen/ umzusetzen. Die Ernährung besteht aus überwiegend basenbildenden Lebensmitteln.

Freitag 25.03. – Sonntag 27.03.2022 Ausklangphase: 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

Mittwoch 09.03.2022 19.00 Uhr VHS Dingolfing

Mittwoch 16.03.2022 19.00 Uhr VHS Dingolfing

Freitag 18.03.2022 19.00 Uhr VHS Dingolfing

Mittwoch 23.03.2022 19.00 Uhr VHS Dingolfing

Freitag 25.03.2022 19.00 Uhr VHS Dingolfing



Diese Abende bestehen aus einem kurzen Vortrag/ Informationen/ Erklärung von Übungen und dem Austausch untereinander. Zusätzlich erhalten Sie Zutritt auf einen Speicherort im Internet mit Informationen, Anleitungen, Übungen, Rezepte, Lebensmitteltabellen. Sollte laut Gesundheitslage ein Treffen in Präsenz nicht möglich sein, dann Online über ZOOM.

Kosten: 75 Euro (5 Abende a 15 Euro) für die Vorträge/ Informationen/ Begleitungsabende. Die Kursgebühr wird Ihnen von der VHS Ihrem Bankkonto belastet. Zusätzlich entstehen Ihnen Kosten für die unterstützenden Mittel (je nach Bedarf und Ziel) und für die Lebensmittel, die Sie daheim individuell verbrauchen.

Wichtiger Hinweis: Bitte nehmen Sie an dieser Auszeit nur teil, wenn Sie sich gesundheitlich dazu in der Lage fühlen und kein Arztverbot vorliegt.

Anmeldung an die VHS Dingolfing bis spätestens 04.03.2022. Fragen bitte über email an unger-naturheilpraxis@t-online.de oder unter Telefon 08734 939 0455. Bei allen Präsenz-terminen gelten die dann gültigen Corona-Bestimmungen.



Dirk Unger
Heilpraktiker

Buchenstr. 7
84163 Marklkofen - Steinberg
Tel. 08734 939 0455
www.GenussamLeben.de
Januar 2022

