

Liebe Freunde und Bekannte,

wie viele von Euch mitbekommen haben, bin ich sehr begeistert von dem Wissen und den Anwendungen zur Heilung von **Anthony William** und habe bereits erfolgreich viele andere Menschen damit angesteckt – so auch die Ayurvedaköchin und Ernährungsberaterin Karin Schuller.

Nach 10 Jahren eigener Betroffenheit habe ich mit Abstand die für mich stärksten Heilmittel gefunden. Es sind: **Obst, Gemüse, Kräuter und Gewürze.**

Ich bin so voller Energie und Gesundheit wie noch nie in meinem Leben, deswegen möchte ich meinen Ernährungsstil, den ich aus diesem Wissen und zusammen mit Karins ayurvedischer Küche entwickelt habe, mit Euch teilen.

In der Woche von So. 20. bis So. 27. Oktober 2019 bieten Karin und ich gemeinsam eine **Heilkur** an. Wir möchten dafür mit Euch in das Gesundheitshaus am Wiehen in Lübbecke fahren. Es können Fahrgemeinschaften gebildet werden.

Es besteht die Möglichkeit im Vorfeld oder auch während der Woche eine individuelle Verlängerung bis zum Do. 31.10.19 dazu zu buchen. Preis auf Anfrage.

Wir wollen dort zusammen Zubereiten, Kochen, Essen, Übungen machen, den Körper stärken, Gruppenarbeit machen, Einzelanwendungen bekommen und vieles mehr.

All das zu einem Gesamtpreis von **800 Euro**,

wobei wir beide davon jeweils getrennt 300 Euro als Rechnungen erstellen werden.

Weitere 100 Euro in bar sind für Bio- und vegetarische Verpflegung und

weitere 100 Euro sind für die einfache Unterkunft in Doppelzimmern für 8 Tage und 7 Nächte.

Erst mit Zahlungseingang der 100 Euro für die Unterbringung ist die Anmeldung und Platzreservierung verbindlich.

Diese Woche ist darauf ausgelegt, so tief wie möglich in das Thema einzusteigen, um danach selber gut damit weiter machen zu können.

Ich übernehme das Motto von Anthony: *Essen Sie sich satt am Obst.*

Hier eine mögliche Speisekarte und Tagesablauf für einen Tag:

06:30 bis 7 Uhr Reinigungsrituale

7 bis 8 Uhr Meditation und Gymnastik

8 bis 9 Uhr frisch gepresster Saft und Obst / Smoothie oder warmer Brei zum Frühstück

9 bis 11 Uhr Einzelanwendungen

11 bis 15 Uhr ayurvedisches Essen zubereiten mit Kräutersalat und Mittagspause

15 bis 18 Uhr Gruppenarbeit

18 bis 19 Uhr Rohkost und Suppe, danach Ausklang

Zusätzlich können Aromamassagen, Fußreflexzonenmassagen und Schamanisches Reisen von externen Mitarbeitern gebucht werden.

Es gibt auch die Möglichkeit, selber Programmpunkte und Wünsche einzubringen.

Bei Fragen wendet Euch bitte gerne an uns.

Wir freuen uns, wenn du dabei sein magst und melde dich bitte alsbald, denn die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt.

Jan Duspohl 02223 / 2909489

Jan_Duespohl@gmx.de

Bempfehlungen: Anthony William:

- Mediale Medizin, - Medical Food, - heile deine Schilddrüse und - Liver rescue

Liebe (r) TeilnehmerIn!

Wir freuen uns sehr, mit Dir die Heilwoche nach Anthony William in Kombination mit der altindischen Gesundheitslehre Ayurveda zu verbringen.

Die Anreise ist am Sonntag, 20.10.19 ab 17:00 Uhr möglich. Start ist 19:00 in der Wiehengebirgstr. 274 in 32609 Hüllhorst / Oberbauerschaft.

Der Wiehengebirgsweg ist durch Wald unterbrochen, wenn man von Osten von der B239 kommt. Deshalb bitte der Ausschilderung bis zum Restaurant oder der Freilichtbühne Kahle Wart folgen und dann in den Wiehengebirgsweg fahren.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hausschuhe,
Kleidung für kleine Spaziergänge oder einen Ausflug
Schreibzeug,

Bücher von Anthony Williams und / oder Ayurveda falls vorhanden.

Es gibt Bettzeug, Bettwäsche, Decken, Yogamatten und Handtücher vor Ort
WLAN ist auch im Haus.

Wer Interesse hat, zwischendurch Binaural beats zur Entspannung zu hören, braucht Sein Smartphone und Earphones. Die Dateien kann ich vor Ort versenden.

Für Wasser, Saft, Tee und vielseitiges sehr gesundes Essen sorgen ja wir.

Es wird viele verschiedene Angebote über Tanz, Film, Vorträge, Entspannung, Yoga, Qi Gong, Stretching, Meditationen, Schamanisches Reisen und vieles mehr geben.

Die Anmeldung gilt gebucht wenn ihr folgendes überweist :

Mehrbettzimmer:	100 €
Einzelzimmer:	200 €

an

Harald Welteke und Claudia Wenker,
Volksbank Schnathorst
IBAN: DE83 4926 2364 0044 5798 00,
BIC: GENODEM1SNA.

Stichwort: Ernährungswoche 10.2019

Mit vorfreudigen Grüßen

Karin und Jan