

# WENN NAHRUNG MEDIZIN IST

## Reinigung und Entschlackung im Herbst

14. – 20.11.2020

### ■ DAS ANGEBOT

Der Herbst ist die Jahreszeit des Wechsels, der Bewegung und Unbeständigkeit. Diese Qualität kommt einer Reinigung besonders zugute, da nun alles Überschüssige leicht ausgeschieden werden kann. In dieser Woche ermöglicht unser gemeinsames Tun ein tiefes Eintauchen in das Wissen um Nahrung als Heilmittel. Dieser bewusst gewählte Rückzug bringt Körper, Geist und Seele in Balance.

### ■ DEN KÖRPER GENIEßEN & IN HARMONIE MIT DER EIGENEN KONSTITUTION

Im Zentrum unserer Aufmerksamkeit stehen die »heiligen Vier«: Obst, Gemüse, Kräuter & Gewürze und daraus entstehende entschlackende Kombinationen. Unter der Devise - den Darm heilen und das Gewicht reduzieren, gibt es mit meiner Anleitung als Einstimmung eine Vorbereitung für diese Kurtage, die Sie zu Hause beginnen. Für einen nachhaltigen Effekt kümmern wir uns gemeinsam um die Zusammensetzung und die Auswahl der Nahrungsmittel, denn sie beeinflussen direkt die Darmflora, das menschliche Darmmikrobiom, das wiederum für die Stimulation des Immunsystems zuständig ist. Je besser wir uns selbst, unsere Konstitution und unsere Bedürfnisse kennen, umso subtiler können wir auf die unterschiedlichen Befindlichkeiten des Lebens reagieren. Dieses Erkennen wird auf vielfältigste Weise geschult, so dass Sie danach selber damit gut weiter machen können. Ein besonderes Augenmerk richten wir auf Lebensmittelunverträglichkeiten.

### ■ TERMINE | LEISTUNGEN | PREISE

**Anreise Sa. 14.11. ab 16:00 Uhr / Beginn 18:00 Uhr bis Fr. 20.11.2020 Ende 11:00 Uhr**

Unterbringung im Einzelzimmer und Voll-Verpflegung, Konstitutionsanalyse JETZT-Zustand, Informationen rund um das gemeinsame Zubereiten der Mahlzeiten, Kräutermischungen für die Darmreinigung und im Nachgang für den Aufbau der Darmflora, Anleitungen und Utensilien für die Reinigungsrituale, Meditation, gemeinsame Spaziergänge, morgendliche Blitzlichter als Einstimmung für den Tag, inkl. Sauna im Haus! Schriftliche Anleitung als Vorbereitung und Telefonat als Einstimmung. Einzelanwendungen (Massagen) können auf Wunsch dazu gebucht werden.

**Preis p. Pers.: bis 12.10. Frühbucher 795,- € inkl. 16% MwSt. ab 13.10. 880,- €**

### ■ VERANSTALTUNGSORT

Ferienhaus | Mittelsaurenbach Nr. 9 | 53809 Ruppichterath |

### ■ NÄHERE INFOS UND ANMELDUNG

Karin Schuller

Ayurveda Ernährungsberaterin, Ayurvedaköchin

Tel. 0170-7036825

info@gesundheit-aus-dem-kochtopf.de

[www.Ayurveda-in-aller-Munde.com](http://www.Ayurveda-in-aller-Munde.com)