

Zwei Rückmeldungen zur ayurvedischen Frühjahrs-Reinigungswoche 2015

Karin, wir kennen uns seit über 10 Jahren. Meine Begeisterung für deine Kochkunst hat uns zusammengeführt und es hat sich daraus eine vertrauensvolle Freundschaft entwickelt. In diesem Frühjahr bei der Entlastungswoche in Unkel hast du mich wieder sehr bereichert. Mein Vertrauen in dich wurde aufs Neue durch deinen großen Erfahrungsschatz und deine Empathie bestärkt!

Der passende Ort (ein herrliches Seminarhaus mit individuellen Zimmern) und deine authentische Leitung in dieser Woche haben es mir ermöglicht Änderungen auf allen Ebenen zuzulassen. Körper, Seele und Geist haben tolle neue Erfahrungen wahrgenommen. Es war eine reiche Woche mit viel Zeit und Ruhe. Wir haben ausgedehnte Spaziergänge entlang des Rheins unternommen, uns ausgetauscht oder die Stille genossen. Yoga und die therapeutischen Angebote haben die Tage wertvoll unterstützt.

Auch heute noch, nach fast 3 Monaten, habe ich einiges davon in meinem Alltag integriert. Ich lebe bewusster in meinem Körper und pflege ihn gerne. Ohne die herrlichen Gewürze, die ich jetzt täglich genieße, würde mir etwas Grundsätzliches fehlen. Ich fühle mich ausgeglichener und sehr wohl in meinem Körper. Für die dienlichen Erfahrungen und Hinweise in dieser Woche bin ich dir, liebe Karin sehr dankbar und bin gerne bei einem nächsten Mal wieder dabei.

*Birgit Katharina Commans, Ganzheitliche und Ayurvedische Massagen,
Psychosynthese Begleiterin, Willich*



Karin, nach beinahe 6 Monaten wollte ich dir nun endlich berichten, wie es mir seit Unkel ergangen ist.

Also ich habe seither 9 kg abgenommen und fühle mich sehr wohl damit. Ich wiege jetzt nicht mehr 87 kg sondern 78 kg. Und das Beste ist, dass schon viele Leute gefragt haben, ob ich abgenommen habe und wie ich das gemacht habe. Das macht mich stolz.

Ich mache jeden Morgen die Reinigung mit Zunge schaben, Augen spülen, Nase spülen, Öl gurgeln und Trockenmassage. Dann trinke ich vor dem Frühstück eine Tasse heißes Wasser und zum Frühstück eine heiße Zitrone. Zum Frühstück esse ich nur noch Vollkornbrot oder dunkle Brötchen ohne Butter. Ich esse auch keine Wurst mehr zum Frühstück. Als Belag wähle ich meistens Käse.

Die Tonerde und die Kapseln habe ich noch eine Weile genommen, aber mache ich jetzt auch nicht mehr. Zwischen den Mahlzeiten vergesse ich immer die Zeit.

Seit März haben wir auch einen Hund, Louis heißt er, und ich bin jeden Tag unterwegs mit ihm. Die Bewegung tut mir gut und ich glaube, meine Kondition ist jetzt besser als vor der Zeit mit Louis.

Michaela F. aus Dresden, Tagesmutter von 5 Kindern