
LebenswandelVitalKur

Entgiften - Nähren - Fülle genießen



LebenswandelVitalKur

Entgiften - Nähren - Fülle genießen



Was ist LebenswandelVital

Oft sind es gesundheitliche Beschwerden durch die wir an Lebensqualität einbüßen, die aber auch motivieren etwas zu ändern. Ganzheitliche Gesundheit ist unser wertvollster Besitz. Wie alle wertvollen Dinge in unserem Leben muss dieser gepflegt und genährt werden. Die LebenswandelVitalKur gibt ihnen dazu fundierte Unterstützung sowie den Raum zur Entfaltung ihrer innewohnenden Kraft, Weisheit und Intuition die sie zu Jugendlichkeit, Klarheit, Lebensfreude, Harmonie, Gesundheit und Ausgeglichenheit führt. Durch die

1. Ernährung mit enzymreicher und biologisch angebaute, veganer Kost (von ausgesuchten Zulieferern hauptsächlich ohne Mist und Gülledüngung!) mit hohem Sprossenanteil und grünen Säften
2. Unterstützung einer strahlenden, dankbaren und freudigen mentalen und emotionalen Haltung
3. Körperliche Aktivität

wird ihre Gesundheit optimiert und Krankheit vorgebeugt.

Transformation ist ein Schlüsselbegriff im Durchbrechen von gesundheitsschädlichen Mustern. Hier werden begrenzende Gedankenmuster und nicht mehr förderliche Verhaltensweisen erkannt und der Raum zur Veränderung freigemacht. Dazu muss ein innerer Paradigmenwechsel auf psychologischer, biologischer und spiritueller Ebene stattfinden. Die LebenswandelVitalKur ist so aufgebaut, dass all diese Ebenen angesprochen werden. Der Raum für eine Reinigung und Transformation von Körper, Seele und Geist.



Hema

Markus

Kurzbeschreibung des Angebotes:

Die Ernährung als wichtige Grundlage für eine ganzheitliche Gesundheit von Körper, Seele und Geist: Verjüngende, immunstärkende und nährstoffgeladene grüne Säfte: 2 mal täglich frischer Grassaft, 2 mal täglich grüner Saft á la HHI, Superfood-Essenzen, frische Sprossen und Pflanzengrün, Wildkräuter, Algenpower, zuckerfreie, enzymreiche roh-vegane Vitalstoffnahrung erwarten sie. Dazu gibt es Informationen, warum gerade diese Form der Ernährung so hilfreich für das Wohlbefinden ist. Sie dürfen einmal selbst in der Küche mithelfen, Grassaft bereiten, ihrer Kreativität freien Lauf lassen oder mithelfen, das leckere Bananeneis zu zaubern. So bekommen sie eine Grundlage für die Nahrungszubereitung daheim. Wir geben ihnen auch im Rahmen eines Vortrags Hilfestellung dabei, ihr erworbenes Wissen mit nach Hause zu nehmen und es dort anzuwenden.

Mentale und Emotionale Herzensresonanz. Sie Fragen sich sicher jetzt: Was hat der Kopf denn mit dem Herzen zu tun? Sie werden es herausfinden und erfahren durch:

- HeartMath, QuantumHo´oponopono, EFT nach Dr Landrith
- Healing Circle
- Meditation

Ein wichtiger Aspekt für das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele ist Bewegung, sinnliche Wahrnehmung und Entspannung nach der Anspannung. Sei es durch Sport, Yoga, die rhythmische Bewegung in Form einer Massage oder herrliche duftende Aromaöle. Während der Kur haben sie ein Angebot an Mind- Body Work: Detox-Faszien- und Entspannungsyoga, Atemarbeit, meditatives Laufen, Massage, basische Fussbäder, Aromatherapie, Energetisches Heilen, Ausleitungstechniken.

Anmerkung zu den von uns verwendeten Aromaölen: Die genutzten Öle stammen von der Firma Doterra, sie haben einen therapeutischen Grad der Reinheit zertifiziert bekommen.

Individuelles Coaching: INDIVIDUELLES Ernährungs- Gesundheit- Life- und TransformationsCoaching ist wesentlicher Bestandteil der LebenswandelVitalKur.

Unsere Qualifikation im Bereich Coaching:

Markrus Spehnekuch: Hippocrates Health Educator und Ernährungsberater I.A. Sein Schwerpunkt ist die Fitness und er bietet mit Leidenschaft Fitnesscoaching an.

Hema Kawohlus: Psychosynthese Ausbildung, Kunsttherapeutin, 20 Jahre Coaching und Beratungserfahrung im In - und Ausland, diverse Fortbildungen u.a. bei Dr. Landrat und Collin Campbell (Cornell University) und mit grosser Freude Hippocrates Health Educator

Verbundenheit und soziales "Netz" Im Gruppensetting werden sie durch die Präsenz aller Teilnehmer gestärkt und sind aufgehoben. Sie sind unter Gleichgesinnten, können sich in dem ihnen angenehmen Maß austauschen, was wesentlich zu einer ganzheitlichen Gesundheit dazugehört.



Kinder sind herzlich willkommen und Kinderbetreuung findet statt. Bitte früh genug anmelden so dass wir optimal planen können und den Kinder was herrliches bieten. Natürlich Sonderpreise für Kinder.

Exemplarischer Tagesablauf:

7:00 Joggen oder stille Morgenwanderung mit Atemübungen 8:45 Morgenmeditation und Einstimmung auf den Tag 9:00 Detox -Faszien- oder EntspannungsYoga, für alle Stufen

10:30 Unterricht/Lebensmittelzubereitung/Freizeit

12:30 **Mittagessen**

ab 14:00 Programm wechselnd: Vortrag/ Ausflug/ Massagen/ Coaching, YOGA/ Freizeit

17:30 **Abendessen**

19:30 Vortrag/ Gruppenzusammentreffen/Freizeit

täglich gegen 10 und 16:00 Uhr wird der grüne Saft gereicht. Ergänzende Essenzen aus Kurkuma/Knoblauch/ Algen. Den Grassaft gibt es 2mal täglich. Optional: 1 Fastentag nur mit Säften. Der grüne Saft wird nach Art des HHI zubereitet und mit Wildkräutern der Saison verfeinert.

Was ist im Preis enthalten?

Roh Vegan lebendige Frischkost mit allen Säften und Essenzen, 1 Massage, 1 individuelles Coaching, Teilnahme an allen Vorträgen und Programmteilen incl. Sprossenanbau, Microgreens und Küchentechniken, 1 Ausflug (je nach Jahreszeit), 1 basisches Fussbad, diverse Getreidegrasanwendungen, optional sind Hydro-Colontherapie, weitere Massagen, Coaching.

Kosten:(incl. Materialkosten) 5 Tage: 550,-€ plus **Einzelzimmer:** 5 Übernachtungen ab 205 Euro **Doppelzimmer:** 5 Übernachtungen ab 330 Euro

Ort: Das Sonnenhaus ist eine baubiologisch errichtete und entstörte Rohkostpension in der Nähe von Lübeck mit einer bereits 20 jährigen Erfolgsgeschichte. In herrlicher Atmosphäre können sie die Schönheit der Natur zu ihrer Verbündeten machen.

Weitere Seminarorte sind in Windeck, Nähe Würzburg sowie in der Schweiz bei Brienz.

Oft gestellte Fragen:

Was muss ich mitbringen?

Warme Socken

Wärmflasche/ Thermoskanne

Decke/ Yogamatte (falls vorhanden)

Lauf/Walkschuhe. Wetterfeste Kleidung

Irrigator ihrer Wahl

Blutbild (falls vorhanden und erwünscht)

Duschgel/Shampoo/ Creme und weitere Badartikel aus biologischem Anbau, möglichst natürlich, ohne künstliche

Duftstoffe und chem. Konservierung. **Grund: Die Haut ißt mit. Zu einer ganzheitlichen Entgiftung zählt auch eine Reduktion der synthetischen Stoffe, die sie über die Haut aufnehmen. Am Besten: Die Haut nur mit Produkten pflegen, die sie auch bedenkenlos essen würden. Da sind selbst Bio Cremes nicht mit dabei. Sie bekommen während der Kur Ideen für eine essbare Hautpflege !**



Wann soll ich eine Hydro - Colon - Therapie machen und ist diese gut für mich?

Empfehlenswert ist die Hydro -Colon Therapie während oder nach der Kur. Sehr enorme Erfolge erzielen sie nach dem Fastentag oder einer Leber Galleblasenreinigung. Klären sie dies bitte mit ihrem Körper, ihrem Hydro Colon Therapeuten oder Heilpraktiker/Arzt ab. Während der Kur werden sie durch einen Vortrag zu dem Thema Informationen bekommen

Wie ist die Unterbringung?

Das Sonnenhaus in Obernwolde ist eine baubiologisch errichtete und entstörte Rohkostpension in der Nähe von Lübeck mit einer bereits 20 jährigen Erfolgsgeschichte. In herrlicher Atmosphäre können sie die Schönheit der Natur zu ihrer Verbündeten machen.

Bitte buchen sie ihre gewünschte Zimmerkategorie direkt im Sonnenhaus

Gibt es eine Raucherecke?

Das Gästehaus ist ein Nichtraucherhaus. Es besteht die Möglichkeit, spazieren zu gehen und zu rauchen, wenn es ganz dringend ist. Bitte auf erhöhte Geruchsempfindlichkeit aller Teilnehmer achten.....

Kann ich schon vorher anreisen?

Gerne können sie auch früher anreisen oder länger bleiben. Sie werden im Sonnenhaus GANZJÄHRIG mit köstlicher Rohkost nach Dr. Brucker von Elke Neu mit Liebe versorgt. Bitte dort anmelden.

Wann genau soll ich anreisen/ wann ist Abreise?

Start: um 16:00 Uhr.

Ende um 15:00 Uhr. Es gibt einen Snack für die Heimreise.

Um eine Anreise bis 15:00 Uhr und pünktliches Erscheinen um 16:00 wird von unserer Seite aus gebeten.

Kann ich ein Haustier mitbringen?

Bitte mit Elke Neu wegen der Unterbringung klären. In der Gruppe muss eine Allergie von Teilnehmern ausgeschlossen sein. Dazu bitte Hema Kawohlus kontaktieren.

Was mach ich, wenn mein Kind noch nie diese Art von Rohkost gegessen hat?

Wir bieten für Kinder und sehr geschwächte Menschen immer einen Brei aus Hirse oder Quinoa sowie gedünstetes Gemüse. Wenn vorhanden, gibt es auch einen Bananen ErdbeerSmoothy. gekeimt Nüsse (die bekommen alle Gäste auch als Snack....) Wenn SIE ihr Essen lieben,werde die Kinder mitziehen. Gemeinsam lassen sie sich in der Kindergruppe den Weizengras schmecken!

Muss ich Bettbezüge mitbringen?

Nein

Welchen Irrigator empfehlen sie?

Ein Standart Irrigator aus der Apotheke ab 1 l Fassungsvermögen reicht. Es gibt mittlerweile auch solch aus Glas und Edelstahl - kleine Luxusartikel

I

Kontakt:

Hema Kawohlus

Tel 02685-986217 (AB) oder 0171-1681128 (sehr oft im Flugmodus)

email:hema.kawohlus@googlemail.com

KOSTENLOSER DOWNLOAD von Dr. Brian Clements Vortrag in Deutschland:

<http://www.healthworldrebels.com>