



Wandlungszeit Rohkost Vital

Hema Kawohlus

Rohkost Vital

Aktivkurs zum Einstieg in eine rundum gesunde und heilende Lebensweise, inspiriert durch das renommierte Hippocrates Health Institut (HHI) in Florida, USA

20.-29. Juli 2018

mit **Hema Kawohlus**: Dipl. Heilpädagogin & Kunsttherapeutin, Hippokrates Health Educator, Yogalehrerin, Mutter einer Tochter, 30 Jahre Rohköstlerin; **Volker Grieß**: Visionssucheleiter, Coach für Veränderungsprozesse, Vater einer Tochter; **Mia Maas**: Tanzpädagogin, Wirbelsäulen- und Fitnesstrainerin, Mutter von zwei Töchtern

Einleitung: Wer möchte nicht einmal rundum gesund und fit durchs Leben tanzen? Morgens noch vor Sonnenaufgang aufstehen und sich energiegeladen in den Tag begeben... und wer hat eigentlich verordnet, dass wir uns an unsere „Wehwehchen“ gewöhnen sollen? Geschweige denn, dass es dem natürlichen Menschsein inne wohne, im Laufe des Lebens an irgendeiner der vielen Krankheiten zu leiden, die uns langsam aber sicher unsere Lebensfreude rauben oder einen schnellen Übergang garantieren? Wir wissen, dass das nicht stimmt. Aber es ist nicht immer einfach, sich diesem Bild zu entziehen. Und es braucht viel Kraft und Mut, um eine neue Richtung einzuschlagen. Die ersten Schritte sind bekanntlich die schwersten...

Rohkost Vital

Und genau an dieser Stelle möchten wir dich unterstützen. Wir helfen dir los zu gehen. Gemeinsam mit Gleichgesinnten, positiven Beispielen, praktischer Anleitung, wachen Augen, einem geschütztem Rahmen und einer wunderschönen Umgebung. Du kannst diesen Kurs sowohl als ein an dich selbst adressiertes Wellnessgeschenk nutzen, als Reinigung für Körper und Seele oder auch als Sprungbrett zu dauerhafter Gesundheit und Lebensumstellung. Es gibt mittlerweile unzählige Menschen, die sich mit der Umstellung zur Hippokrates Lebensweise von angeblich unheilbaren Krankheiten geheilt haben. Die Hippokrates Ernährung basiert auf einer veganen enzymreichen unerhitzten zuckerfreien Pflanzennahrung. In dem du deinen Körperzellen ein gesundes, energiegeladenes Umfeld schaffst, gibst du deinen natürlichen Selbstheilungskräften die Chance zu wirken. Je nach Dauer, Konsequenz und Freude wirst du dein Leben verändern. Dies ist eine Entscheidung. Wir pflanzen gemeinsam die Samen und du erntest deine eigenen Früchte so lange du möchtest.

Was dieser Kurs beinhaltet:

Inhalte und theoretische Anleitung über das gesamte Lebenstransformationsprogramm (Life Transformation Program) des Hippokrates Health Institut (HHI) in Florida, USA.

Die Herstellung von Weizengras(saft) und die Vorstellung der verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten. Wir zeigen dir, worauf es bei der Anzucht an kommt, wann du am besten erntest und entsaftest.

Umfangreiches Wissen zum Thema Entgiftung/Reinigung.

(u.a.Darmreinigung und Saftfasten), unterstützt durch das tägliche saunieren im Infrarotlicht.

Rohkost Vital

Tägliches Fitnessstraining, verschiedene Impulse, wie du deinen Körper auf gesunde Art und Weise in Bewegung bringen kannst, altersgerecht und im Einklang mit deiner Ernährung. Bewegung macht wirklich glücklich.

Den Anbau von Sprossen (eine Gruppe der sogenannten Superfoods, welche eine überdurchschnittlich hohe Menge an Vitaminen, Mineralien, Proteinen und Enzymen enthalten). Wir ziehen die Sprossen in Gläsern, Keimbeuteln und auf Erde in Schalen. Die Teilnehmer werden in die tägliche Pflege mit einbezogen und können zu Hause, wenn gewünscht, einfach fortfahren.

Die Zubereitung, Vorführung und Verkostung unterschiedlichster veganer vitalstoff(köstlicher!) Mahlzeiten.

Denn wir können uns in einer Umstellungszeit auch ganz bewusst mit Lieblingsdingen verwöhnen.

Raum für innere Wandlungsprozesse. Tägliche Stillemeditation (mit Anleitung) und einen einmaligen Schwellengang mit anschließender Reflexionszeit.

Offene Gesprächsrunden mit verschiedenen Techniken, die helfen, sich bewusster zu werden für veraltete und/oder unbewusste Glaubenssätze, Verhaltensmuster und Gewohnheiten.

Fragestunden und tägliche Workshops.

Wer wir sind:

Rohkost Vital

Hema Kawohlus ist seit 30 Jahren Rohköstlerin und u.a. ausgebildete Dipl. Heilpädagogin/Kunsttherapeutin und Yogalehrerin. 2015 hat sie ihren „Health Educator“ am Hippocrates Health Institute abgeschlossen. Seit dem begleitet und berät sie Menschen auf unterschiedlichen Lebenswegen zum Thema Gesundheit und organisiert auch größere Veranstaltungen, um Expertenwissen zugänglich zu machen. Sie hat eine 9 Jahre alte Tochter, die ihre Freude an der Rohkost gerne teilt. Hema steht dir während des Kurses mit all ihrem Erfahrungsschatz zur Seite. Gerne hilft sie dir beim Auswerten deiner Blutbilder, falls du welche mitbringen möchtest. Weitere Informationen über ihre Arbeit findest du hier. Hema ist Autorin des Buches "Grüne Säfte aus Gräsern, Wildkräutern und Keimlingen"

Mia Maas, ist Mutter von zwei Töchtern und lebt mit ihrem Partner Volker Grieß im Wendland (in unmittelbarer Nähe zum Seminarort). Sie hat vor 10 Jahren angefangen sich mit Rohkost zu beschäftigen und hat sich durch diese Umstellung von ihrer Neurodermitis geheilt. Seit sie 2014 das HHI besucht hat, ist die Hippokrates Lebensweise zum festen Bestandteil des Familienlebens geworden. Ihre jüngste Tochter (18 Monate) ist ein pures Rohkostkind. Über Schwangerschaft, Stillzeit und Kinderernährung gibt Mia gerne Erfahrungen weiter. Sie ist Tanzpädagogin und ausgebildete Gyrokinesis R lehrerin. „Körperarbeit ist für mich ein göttliches Geschenk. Ich liebe es zu unterrichten und helfe Menschen, wieder und noch beweglicher zu werden.“

Volker Grieß ist Vater von einer Tochter, seit drei Jahren Rohköstler und lebt mit seiner Partnerin Mia Maas im Wendland. Er ist ausgebildet in Gesprächsführung, Transparenter Kommunikation, Visionssucheleiter, initiatischer Prozessbegleiter. Volker Grieß leitet das Seminarhaus in Drethem. 2012 erschien sein Lyrikband "Gezeiten der Wandlungen".

Rohkost Vital

Er kann sich sehr fein und genau auf Menschen einstimmen, ihr Potential und ihre Schatten erfassen und hilft ungeeignete Muster wirksam zu lösen.

Haus und Umgebung: Das Seminarhaus liegt mitten in der wunderschönen Landschaft des Biosphärenreservats Elbtalaue, in unmittelbarer Nähe zum Fluss, zu Wäldern und Feldern. Diese natürliche Umgebung ist eine riesige Unterstützung, um innere Prozesse wirken zu lassen. Es gibt einen großen Garten, Infrarotsauna, Einzel- und Zweibettzimmer mit und ohne eigenem Bad. Wer bei Sonnenaufgang am Wasser ist, kann mit den Bibern schwimmen gehen.

Tagesablauf: Unser Tag beinhaltet einerseits sehr viele Angebote. Andererseits sind diese ganz bewusst als Einladung gedacht und müssen nicht alle belegt werden. Du kannst voll und ganz eintauchen und/oder dich in Ruhe zurückziehen. Jeder braucht seinen eigenen Weg.

Um so viel Praxiserfahrung wie möglich zu vermitteln, werden alle Teilnehmer in die tägliche Herstellung der Säfte und Speisen mit einbezogen.

Wir empfehlen euch auch das Buch "Wunderlebensmittel" von Brain Clement.

Unser Ziel ist es, dass ihr tief die Praxis eintaucht und zu Hause gleich anfangen könnt, das Erfahrene umzusetzen.

Preise:

Seminarpreis:

1240 € für Frühbucher bis 15.4.2018 Preis incl. Lebensmittel,

Rohkost Vital

für 1420 € für Bucher nach dem 15.4. 2018 Preis incl. Lebensmittel,

Übernachtungspreise:

Bett im Zweibettzimmer oder Dreibettzimmer mit
Etagenbadnutzung 20 €/Nacht

Bett im Zweibettzimmer oder Dreibettzimmer mit eigenem Bad 25
€/ Nacht

Einzelzimmer mit Etagenbadnutzung 35 €/Nacht

Einzelzimmer mit eigenem Bad 40 €/Nacht

Im Preis enthalten sind die Rohkostlebensmittel, Nutzung der Infrarotsauna und der Klangliege und alle im Programm aufgeführten Punkte.

Einzelbegleitung und Einzelcoaching können extra vereinbart werden.

Kinder sind willkommen. Preise dafür fragt gerne an.

Bei Fragen sind wir gerne da.

Volker Grieß Tel.: 05862 / 9411374 und Hema Kawohlus Tel: 02685 / 986217

Zusatz: Wir empfehlen jedem Teilnehmer möglichst vorab und nach dem Lebenswandel Vital je eine Colon Hydro Therapie bei einem Therapeuten seiner Wahl durchzuführen. Aus unserer Erfahrung erleichtert diese Therapie den Reinigungsprozess und die damit einhergehenden Stimmungsschwankungen wirklich sehr stark.

Rohkost Vital

Weitere Zusatzbehandlungen, die im Fußnähe zu erreichen sind und auf Anfrage buchbar:

Lomi Lomi Massage

einfache Massagen

Klangfeld-Behandlung nach Walter Häfner

Aerialyoga (Yoga in der Luft)

Im Preis enthalten sind die Rohkostlebensmittel, Nutzung der Infrarotsauna und der Klangliege und alle im Programm aufgeführten Punkte.

Einzelbegleitung und Einzelcoaching können extra vereinbart werden.

Ebenso können individuelle Supplements erworben werden.

Kinder sind willkommen. Preise dafür fragt gerne an. Bei Bedarf organisieren wir eine Kinderbetreuung für die Vormittagsworkshops.

Für Fragen sind wir gerne da. Zur Anmeldung reicht eine Mail an Volker Grieß. Ihr erhaltet dann die Anmeldeunterlagen.

Volker Grieß Tel.: 05862 / 9411374 e-Mail: volker-griess@gmx.de und Hema Kawohlus Tel: 02685 / 986217