

Wohlbefinden
lernen & erleben

Basische Vitalkur nach Dr. Peter Jentschura

23.-30.3.2025 & 12.-19.10.2025

im VitalHotel Ascona genießen & entspannen

Zur Amtsheide 4, Kurort 29549 Bad Bevensen

232 € Kurleitung + Jentschura-Verbrauchsprodukte vor Ort
+ Hotel 833 € (7 ÜN/Basenkost/Sauna/Schwimmbad/Sport)
Verbindl. Anmeldung erforderlich (max. 12 Teilnehmer) unter
Evelyn Winkler, Tel. 03303 409122 o. post@evelyn-winkler.de

In Zeiten des Überflusses konsumieren wir zu viele Genussmittel, wir essen zu viele tierische Eiweiße, zu viel Fett und jede Menge raffinierte Produkte wie Zucker, Kochsalz, Weißmehl, Öle und verhungern dabei an vollen Tischen, weil uns die Mineralstoffe für viele lebenswichtige Funktionen des Körpers fehlen.

Während der Vitalkur verzichten wir deshalb vorübergehend auf die oben genannten Nahrungsmittel und essen uns genussvoll satt mit basischen Lebensmitteln wie knackigem Salat, Rohkost, Sprossen, Gemüse, Obst, getreideähnlichen Saaten, ergänzt mit Wurzelkraft, 7x7 Kräutertee und stillem energetisierten Wasser.

Basische Anwendungen helfen, unseren Körper wohltuend zu pflegen und zu entlasten. Diese Kur ist für jeden geeignet und kann selbst im Alltag mühelos durchgehalten werden. So erhält jeder Kur-Gast ein wertvolles Werkzeug für eine Ernährungsumstellung auch über die Kur hinaus – einfach, praktikabel und alltagstauglich.

Sie erfahren viel Wissenswertes zur basischen Ernährung und Körperpflege, erlernen den 1-Minuten-Körpercheck, üben täglich Medizinisches Qi Gong, werden durch heilsame Meditationen unterstützt und genießen die Ruhe der zauberhaften Landschaft in der Lüneburger Heide, zu Fuß oder mit dem Rad.

Kurinhalt: 7 Übernachtungen mit basischer Vitalkurvollverpflegung – Kurbetreuung + persönliches Einzelgespräch durch Vitalkurleiterin – zahlr. Gesundheitsinfos – Medizinisches Qi Gong – 1-Minuten-Körpercheck – Tautreten/Barfußlauf – Basische Körperpflege – Schwimmbad – Sauna – Leberreinigung nach Dr. Hulda Clark – Leberpflege/Leberwickel – Geführte Meditationen/Körperreise/Klangschalen – Wanderung/Waldspaziergang/Individ. Radtouren/Ausflug – Filmabend – Massagen/Kosmetik zubuchbar

Die Kurinhalte werden nach den Bedürfnissen der Teilnehmer gestaltet und sind bei Bedarf individuell abänderbar. Auf Lebensmittelunverträglichkeiten bitte im Vorfeld hinweisen. Sprechen Sie mich gern direkt an.

Freuen Sie sich auf basischen Genuss, auf Wellness und Entschlackung und auf Erholung und Regeneration in der zauberhaften Naturlandschaft der Lüneburger Heide!

