Wohlbefinden lernen & erleben

Basische Vitalkur nach Dr. Peter Jentschura – genießen & entspannen

05.-11.10.2015 im Seehotel Huberhof

Seehausen, Dorstr. 49, 17291 Oberuckersee, 750 €
Verbindl. Anmeldung erforderlich (max. 6 Teilnehmer) unter
http://www.seehotel-huberhof.de/index.html oder
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 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 Pflanzen, 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.

Jeder Kur-Gast wird mit 4 basischen bzw. energetischen Anwendungen verwöhnt und kann so vollkommen entspannen und bei sich selbst ankommen.
Sie erfahren viel Wissenswertes zur basischen Ernährung und Körperpflege, erlernen den 1-Minuten-Körpercheck, üben täglich die Fünf Tibeter, erhalten eine Einführung in Qi Gong, werden durch heilsame Meditationen unterstützt und genießen die Ruhe der zauberhaften Landschaft am Oberuckersee, im Biosphärenreservat Scharfheide-Chorin, zu Fuß oder mit dem Rad.

Kurinhalte: 6 Übernachtungen mit basischer Fastenvollverpflegung – Ganztagesbetreuung durch Vitalkurleiterin - 4 Wellnessbehandlungen – Die 5 Tibeter – Der 1-Minuten-Körpercheck – Tautreten/Barfußlauf – Basische Körperpflege – Sauna – Leberreinigung nach Dr. Hulda Clark – Leberwickel – Meridian-Energie-Therapie – Qi-Gong-Abend – Geführte Meditationen/ Körperreise/Klangschalen – Gesundheitsvorträge – Filmabend – Basisches Kurpaket zum Weiterkuren zu Hause – Individuelle Radtouren/Wanderungen/ Nordic Walking

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 dazu an.

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