

Frühjahrskur



Entschlacken – Reinigung für Körper, Geist und Seele

Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, hat unmittelbare Auswirkung auf unser Körpergefühl, unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Im Zentrum jeder Gesundheitsvorsorge steht daher zuallererst die Ernährung.

Zur Tradition fast aller Völker gehört das Fasten im Frühjahr. Seit uralten Zeiten fasten die Menschen, um sich geistig, seelisch und körperlich zu regenerieren. In der heutigen Zeit ist dieses Innehalten und Aussteigen aus der normalen Ernährung umso wichtiger, da wir mit unserer westlichen Zivilisationskost viele schädliche, krankmachende und giftige Stoffe aufnehmen. Wenn unser Körper unter ständiger Vergiftung und Verschlackung leidet, wirkt sich das naturgemäß auch auf unsere geistige Einstellung zum Leben schlechthin aus. Alles wird schwer und mühselig,

denn uns fehlt die Kraft, den Herausforderungen des täglichen Lebens zu begegnen. Stoffwechsel, Verdauung und deren Organe haben eine intensive Beziehung zu unseren Gefühlen. Wie oft sagen wir „Das ist mir auf den Magen geschlagen“ oder „Das stinkt mir“. In der Ernährung wird die Wechselwirkung zwischen Körper, Geist und Seele besonders deutlich.

Eine Entschlackungskur ist eine milde Form des Fastens. Es darf gegessen werden: Obst, Gemüse und Salate. Der Stoffwechsel wird auf natürliche Weise angeregt; im Blut werden Zucker-, Fett- und Harnsäurewerte gesenkt. Das Ausscheiden der Säuren und Schlacken wird durch begleitende Maßnahmen unterstützt. Das Frühjahrs-Entschlacken ist für jedermann geeignet und führt zu mehr Vitalität und Wohlbefinden. Es kann der Einstieg in eine grundsätzliche Ernährungsumstellung sein, hin zu einer gesunden Ernährung und Lebensweise. Nahrung, Erlebnisse und Probleme wollen verdaut werden. Dem wollen wir Zeit und Raum geben.

Ablauf der Abende:

- Begrüßung und Einstimmung
- gegenseitiges Kennenlernen und Erfahrungsaustausch
- Atem- und Körperarbeit
- inhaltliches Thema (Einführung, Säure-Basen-Haushalt, Darmgesundheit, Wasser und Salz, Lebensmittelqualität, Regeln für eine gesunde Ernährung)
- Abschluß

Lebens Raum
Geomantie & Gesundheit
Jutta Elvira Borchert
Fon: 0711 - 50 494 033
Mobil: 0174 - 54 16 888
E-Mail: post@lebensraum-stuttgart.de
www.lebensraum-stuttgart.de

