Basen-Heilkost-Wanderwoche

Data / Ora

dom., 08.05.2022
dalle ore 16:00
sab., 14.05.2022
alle ore 15:00

Destinatari

Interessierte

Referente

Andreas Wuchner
Heilpraktiker (klassische Homöopathie), Meditationsleiter und langjähriger Leiter von Fastenwochen

Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

Die Basen-Heilkost-Wanderwoche steht im Zeichen von Ernährung, Bewegung und Entspannung. Ernährung: Die basenbetonte Ernährung in dieser Woche entspricht der „Milden Ableitungsdiät“ nach Dr. F.X. Mayr und enthält biologisch wertvolle Lebensmittel, die frisch zubereitet werden. Die leichte Kost und die günstige Zusammenstellung in Bezug auf den Säure-Basen-Haushalt bewirken eine Entlastung und Regeneration der Verdauungsorgane und stärken das Immunsystem. Sie führt zu Leichtigkeit, Freiheit und Vitalität, ist aber keine Dauerkost. Bewegung: Gymnastik und Wanderungen in der Natur bringen Herz und Kreislauf in Schwung. Der Körper wird entgiftet, entschlackt und die Selbstheilungskräfte werden angeregt. Meditationen, Entspannungsübungen, Qi Gong und genügend freie Zeit ermöglichen ein tiefes Ausspannen und Erholen.