

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit!

Fastenbegleitung Frühjahr 2022

- * **1. Anleitung Basenfasten**
Allgemeine Vorbereitung, Einkaufsliste, Tagesablauf, Rezepte, Umgang mit Beschwerden, *Easy Yoga*-Übungen
- * **2. Begleitung,**
Erfahrungsaustausch, Tipps, *EasyYoga* für Kreislauf, Verdauung und Nervensystem, Behandlung von Armen und Beinen
- * **3. Aufbauen:**
Empfehlungen, Rezepte, *EasyYoga*, Reflexbehandlung an Händen und Füßen, Einfädeln in die normale Kost
- * **4. Reflektion:**
Vitale Ernährung, persönlicher Rhythmus, *EasyYoga*, Rezepte und Empfehlungen

Kosten: pro Abend 25 €

Ganzkörperbehandlungen (50 Min.)
während der Kur: Sonderpreis: 65.00 €

"Eure Nahrung soll Euer Heilmittel sein.
Eure Heilmittel sollen eure Nahrung
sein." (Hippokrates, 400 v. Chr.)

Frühjahr 2022 Vitale Ernährung

Vortrag

Mittwoch 23.01.2022
Teilnahmebeitrag je 25 €

Wo? Online

Anmeldung 06190/93 08 62
und per Email : info@polarity.de



Mein Name ist Kornelia Kilb

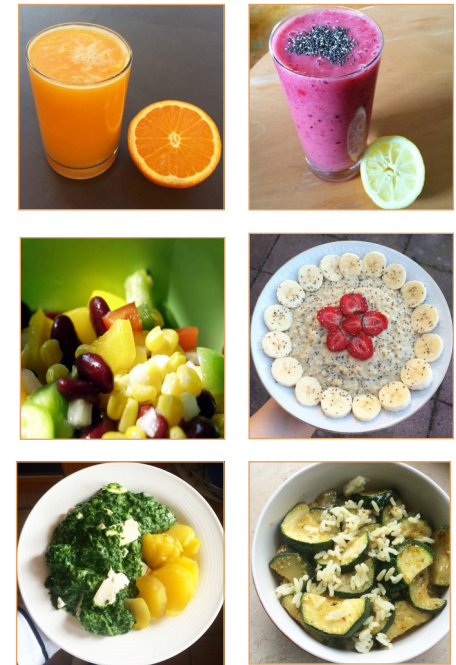
Ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie und ganzheitliche Körpertherapeutin. Als Physiotherapeutin sammelte ich Erfahrungen in unterschiedlichen Kliniken Deutschlands.

Seit 1991 bin ich selbständig in freier Praxis tätig. Die Qualität meiner Arbeit beruht auf der täglichen Erfahrung, die ich in 25 Jahren als Therapeutin, Kursleiterin und Ausbilderin in Polarity Therapie erworben habe.



Polarity
Gesundheits- & Ausbildungszentrum
seit 30 Jahren im Rhein-Main-Gebiet
www.polarity.de

Vitale Ernährung Basisches Fasten



Entsäuern
Entschlacken
Gewicht regulieren
Vitalreserven aufbauen

Gesundheit erleben mit der ganzheitlichen Polarity Therapie

Vitale Ernährung Ganzheitliche Bewegung

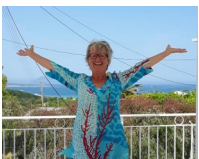
Vitale Ernährung ist ein wichtiger Aspekt in unserem Leben, wenn es um unsere Gesundheit, Lebensfreude und Zufriedenheit geht. Eigentlich beginnt es schon mit der aufmerksamen Beobachtung: „Was esse ich und wie bekömmlich ist diese Nahrung für mich?“

In unserer schnelllebigen Zeit bekommen wir vielseitige Angebote, die es uns einfach machen, mal eben etwas aus der Truhe in die Mikrowelle zu schieben.

Doch mal ehrlich - können wir im Tiefkühlfach noch *vitale* Stoffe erwarten? Und selbst wenn, was passiert, wenn wir diese mit hunderten von Graden erhitzen? Was sagt unser *gesunder* Menschenverstand dazu?

Wenn wir unsere Gesundheit aufbauen und pflegen möchten, müssen wir bereit sein, auch ein wenig hierfür zu tun.

Ganzheitliche Bewegung gehört auch dazu. POLARITY EasyYoga ist eine neue Methode, die hilft, beweglicher, vitaler und ausgeglichener zu sein. Geübt wird mit einem inneren Schmunzeln.



Ziele:
Locker, luftig, leicht bewegt, gelöst und gedehnt.

Was können Sie von dem Vortrag erwarten?

- Wie funktioniert unsere Verdauung?
- Was ist das „Säure-Basen-Gleichgewicht“?
- Was ist der Unterschied zwischen Nahrungs- und Lebensmitteln?
- Weshalb benötigt der Körper Vitalstoffe?
- Wieso eigentlich Fasten?
- Wie können vitalstoffreiche und leicht verdauliche Mahlzeiten zubereitet werden?
- Was bewirken frisch gepresste Säften und Sprossen?
- Welche Selbst-Massagen und Entspannungsübungen können das Verdauungssystem positiv beeinflussen (Ganzkörper-Reflexzonenarbeit)?
- Wie wirken POLARITY EasyYoga Übungen auf Kreislauf und Verdauung?
- Rundum frei werden von ungesunden Stoffwechselprodukten durch Entspannung und Körperhygiene- und pflege
- Die begleitete Reinigungs-Kur—siehe Termine



Wann fällt es leicht zu fasten? Stufenweises Reinigen

Probieren Sie einfach mal das basische Fasten aus. Wählen Sie für den Beginn zwei/drei Tage aus, die Sie frei gestalten können, so ganz nach Ihren Bedürfnissen. Ausruhen, spazieren gehen und faulenzen, ganz nach Lust und Laune.

In den ersten Tagen der Ernährungsumstellung können Reaktionen auftauchen, wie Kopfschmerzen (Tag eins bis drei), Müdigkeit und Reizbarkeit. Hören Sie auf die Impulse Ihres Körpers, dann wird Ihnen das Fasten leichter fallen.

Wir begleiten Sie, wenn Sie möchten!

Was sind die Ziele der Reinigungskur?

- Entsäuerung und Entschlackung
- Leber- und Darmreinigung
- Aufbau von Vitalstoffdepots
- Sensibilisierung der Körperwahrnehmung (Appetit, Bedürfnisse, Lebensmittelbedarf)
- Regulierung des Körpergewichts
- Leben im persönlichen Biorhythmus

