

Cornelia & John

Praxis für basische Anwendungen



Die FastenKur und die KraftKur im Überblick

Die **FastenKur** mit dem Dreisprung der Entschlackung: „Lösen, Neutralisieren, Ausleiten“, ist Balsam für Körper, Geist und Seele. Es sind 12 Tage - davon zwei

Vorbereitungstage FR + SA , 8 reine Fastentage und 2 Aufbau tage MO + DI.

In der **KraftKur** wird basisch gegessen, weil nicht jeder Fasten kann und möchte. Die Entlastung vom tierischen Eiweiß ist hier der Sinn.

Der **Dreisprung der Entschlackung** zur Reinigung und Regenerierung des Organismus, steht hier genauso 12 Tage im Mittelpunkt, wie bei der FastenKur.

Wir treffen uns **5x** in dieser Zeit zum Austausch, Herzensrunde, Gemüsebrühe, Fußbad und Wandern (kurze Strecken).

Beim 1. Treffen vertiefen wir die Vorgehensweise der jeweiligen Kuren, der 3 Sprung wird erklärt, wie auch unterstützende Möglichkeiten für die Organe und das Lymphsystem und der basischen Körperpflege. Sie bekommen einen Plan und Ihre bestellten Produkte.

Begleitende Themen in der Zeit sind das Atmen, das Lymphsystem, die Nieren, der Darm und die Leber/Augen, Massagen und Entspannung mit verschiedenen Meditationen...

Gegenseitige Wahrnehmung, Achtsamkeit, Wertschätzung und Ermutigung lassen uns unser Ziel zufrieden und glücklich erreichen.

Grundsätzlich macht es Sinn, sich während der Fastenkur vom geschäftigen und oft stressigen Alltag zu distanzieren, bzw. weniger für andere und mehr für sich selbst zu tun.

Die 12 Tage enden mit einem köstliches Abschlussmenü mit Rezepten

...und...wie geht es anschließend nach den 12 Tagen weiter.

Ausgleich pro Person: 180,00 € für den Kurs inkl. Lebens- und Körperpflegemittel zuzüglich Produkte

Die Plätze sind begrenzt, ein frühzeitiges Anmelden ist sinnvoll.

Die Kuren können je nach Belieben länger fortgeführt werden, wenn gewünscht mit meiner Begleitung - sprechen Sie mich bitte an!