

Urlaub für Körper, Geist und Seele

Oft müde, angespannt und immer wieder erkältet? Dein Organismus ist überlastet und aus dem Rhythmus gekommen. Du musst ihm wieder Zeit geben, sich richtig einzustellen. Durch eine kurze bewusste Zeit mit reduzierter Kost, reduziertem Stress, reduzierten Eindrücken & sanftem Yoga sowie Natur, wirst du dich schon bald wieder pudelwohl fühlen; wahrscheinlich etwas leichter, aber dafür mit viel mehr Energie in den Alltag gehen. Diese Zeit angenehm in der Gemeinschaft zu gestalten ist unser Ziel. Eine kurze Auszeit vom Alltag, um wieder für die täglichen Abläufe gerüstet zu sein. Inklusive Rüstzeug diesen in Zukunft zu optimieren.



© Copyright 2015 [Sprüche-Suche](http://sprueche-suche.de)

Sonntag, 8. März 2020 bis Mittwoch 18. März 2020

Sonntag 8. März Infoabend und gemeinsames Yoga, Irisdiagnostik 16-20 Uhr

Mittwoch 11. März gemeinsames Yoga und Austausch 19-21

Samstag, 14. März gemeinsames Wandern im Stillen, Yoga und Austausch 14-17

Mittwoch, 18. März gemeinsames Yoga und Abschluss 19-21

Wir treffen uns im Seminarhaus Renate Bauer in der Sprengzaungasse in Langenwang

Maximale Teilnehmer 15 – bitte um Anmeldung bei den Vortragenden

Wir machen keine Diät; wir zählen keine Kalorien! Wir wollen bewusst Entschleunigung; eine Auszeit kreieren, in der du ganz bei dir bist, dich auf das wesentliche konzentrieren darfst und dich dadurch wieder aufladen kannst - körperlich sowie geistig.

Durch diese bewusste Zeit könnt ihr euch von so manch alten Gewohnheiten; die ihr schon längst nicht mehr braucht; leichter trennen und mit neuem Elan durchstarten. Diese Tage kannst du selbst mitgestalten; je nach Vorsatz und Möglichkeiten.

Wir geben dir aber einen Rahmen, an den du dich wenn möglich halten sollst.

- Wir trinken ausschließlich Wasser und Tee; lassen Kaffee, zuckerhaltige Getränke und auch Alkohol zur Gänze weg. Diese Genussmittel sind im Alltag nicht verboten; jedoch sollten sie bewusst konsumiert werden. Mit dem Wissen was sie sind. Nach einer Woche Verzicht wird uns auch das wieder bewusster.
- Weiters schauen wir auf die Zubereitungsart der Lebensmittel und essen keine Fertigprodukte & nichts Frittiertes. Das sollte uns eigentlich nicht schwer fallen; denn Fertigprodukte sind auch im Alltag nicht zu empfehlen und eine Woche ohne Schnitzel wird sich richten lassen 😊
- Als zusätzlichen Rahmen möchten wir euch sehr ans Herz legen Fleisch und Wurstprodukte wegzulassen. Das Ziel ist erstens während der Entschleunigungstage leichter zu leben und so die Energie zu spüren und mittelfristig zu einem bewussten Umgang mit Fleisch zu kommen. Die Empfehlung lautet 1-2 mal pro Woche Fleisch von hoher Qualität.
- Ein weiterer Punkt und Baustein auf dem Weg zu mehr Lebensenergie ist der Verzicht auf Zucker und Zuckerersatzstoffe. Das ist gar nicht so schwierig wie es zuerst einmal klingt und bringt enorm viel in punkto Darmgesundheit.
- Zu guter Letzt empfehlen wir euch sehr elektronische Medien auf ein verträgliches Maß zu reduzieren; Stille einkehren zu lassen und auch mal nichts zu tun. Schaut, dass Termine möglichst nicht in dieser Woche eingetragen werden und plant auch das Nichtstun mal ein.

All die Sachen, die wir euch empfehlen wegzulassen sind nicht essentiell. Auch ohne lässt es sich sehr gut leben; voller Energie und ohne Hunger. Nützen wir die Zeit uns mit unseren antrainierten Ernährungsgewohnheiten auseinanderzusetzen und diese neu zu überdenken. Hören wir dabei auf unseren Körper; lasst uns gemeinsam erleben wie wir reagieren und was wir spüren. Positiv sowie Negativ. Das regelmäßige Yoga unterstützt unsere Fähigkeit auf unseren Körper zu hören, unsere Mitte wahrzunehmen und auch danach zu handeln. Nützen wir auch die Natur; die uns sehr viel Energie gibt, wenn wir sie nur lassen. Eine kleine Schweigewanderung soll uns dahin sensibilisieren.

Unsere Verdauung

Was hat unsere Verdauung; also unser Darm mit unserem Wohlbefinden zu tun? Eigentlich alles! Wie gut der Darm funktioniert hat direkte Auswirkungen auf unser Energielevel. Fühlen wir uns nach den Mahlzeiten immer müde; ist das ein Zeichen, dass wir einmal auf unsere Mitte hören sollten! Nicht nur übermäßiges, falsches und einseitiges Essen schadet unserem Darm; auch Stress wirkt sich sehr negativ auf die Verdauungs- und damit Verwertungsfähigkeit der zu uns genommenen Nahrungsmittel aus. Der Darm besteht aus Billionen von Bakterien; die alle eine bzw. viele Aufgaben haben. Erforscht sind sie kaum; aber wir wissen sicher; dass eine hohe Diversität an Darmbakterien positive Auswirkungen auf unser Immunsystem und unsere Psyche hat. Nehmen die schlechten Bakterien einmal überhand

suggerieren sie uns sogar Verhaltensweisen die ihr Überleben begünstigen. Die Darmbakterien sind unsere Freunde. Wir brauchen sie - viele von ihnen - und darum müssen wir schauen sie bei Laune zu halten. Das funktioniert in dem wir negativen Stress vermeiden und darauf achten was wir essen. So ist die heutige Ernährung oft Vollkornarm und Zuckerreich. Diese Kombination führt zu Vitamin B Mangel; der sich oft auf eine schlechte Stimmung schlägt.

Ab und zu sollten wir unserer Verdauung auch Ruhezeiten gönnen und sie dabei unterstützen ihrer Arbeit nachzugehen. Es gibt mehrere Arten wie man den Darm unterstützen kann. Im Rahmen unserer Entschleunigungswoche empfehlen wir verschiedene Produkte; die ihr versuchen könnt; zusätzlich könnt ihr mit Basenpräparaten ausleiten.

Sind wir alle sauer?

Unsere simple Antwort ist ja. Jeder komplett gesunde Körper hat die Fähigkeit sich auszugleichen und kann in jedem Bereich den richtigen ph-Wert halten. So muss der Magen immer sauer sein; das Blut einen konstanten neutralen Wert aufweisen. Leider ist ein zu viel an Stress, negativen Umwelteinflüssen und falscher Ernährung meist gegeben; so dass der Körper kaum eine Chance hat das Säuren-Basen-Gleichgewicht zu halten. Überschüssige Säuren lagert er aus; bzw. ein. Diese führen zu Entzündungen; den Warnzeichen unseres Körpers. Wir möchten unsere Woche nutzen indem wir unseren Körper in seiner Fähigkeit unterstützen sich selbst auszugleichen. Einfach mit basischen Fußbädern; die wohltuend sind und sehr viel „ausziehen“ können. Basenpräparate können von Innen helfen; da sie direkt bei den Zellen wirken.

Ausleiten kann ich über die Haut, den Stuhl oder den Harn. Die Entgiftungsorgane, die uns dabei unterstützen sind die Lymphe, das Blut und die Leber und die Milz und die Nieren sowie natürlich der Darm. Da wir nicht alle gleich sind; funktioniert ein Körper anders wie der nächste. Leitet einer bevorzugt über die Haut aus; tut dies ein anderer leichter über den Darm. Durch die Irisdiagnostik kann dieser Typ bestimmt werden und dadurch die Effizienz der Ausleitung unterstützt werden. So empfehlen wir für den Lymphatischen Typen das Trinkmoor, ein Basisches Vollbad, Echinacea sowie eine mineralstoffreiche Ernährung. Für den Hämatogenen Typen das Lemison, das Multi Impuls sowie eine erhöhte Zufuhr von Vitamin C. Für den Mischtypen Schwarzkümmel-Öl, Bitterstoffe und eine erhöhte Ballaststoffzufuhr. Tom Fladenhofer wird jeden Teilnehmer/jede Teilnehmerin am ersten Tag unserer Woche kurz austesten; damit jeder seinen Typ kennt und die Empfehlungen unterstützend ausprobieren kann.

Unterstützen können wir diesen Prozess mit Kräutertees. Hier wäre der Alleskönner die Brennnessel; aber auch andere Kräuter haben tolle Wirkungen, die wir uns zu Nutze machen können. Außerdem möchten wir mit einer guten heißen Tasse Tee ein Ritual beginnen. Die Zeit für uns, die positiven Gedanken und Affirmationen die wir diese Woche lernen, möchten wir konservieren und in dem Ritual des bewussten Tee Trinkens speichern, um diese immer wieder neu abrufen zu können. Um dann bei der nächsten bewussten Tasse Tee wieder ganz bei zu sich sein und damit ein bisschen Wellness im Alltag einkehren zu lassen. Es wird uns gut tun.

Wir freuen uns sehr mit euch gemeinsam eine ruhige, entspannte, informative und energiegewinnende Woche zu verbringen. Raus aus dem Alltag, ohne dabei wegfahren zu müssen. Wir brauchen kein teures Hotel, nur etwas Zeit und das zusätzliche Wohlbefinden wird es uns danken.

Zum Schluss möchten wir nochmals darauf hinweisen, dass wir euch gerne bei dieser Woche so gut es unser derzeitiger Wissensstand zulässt unterstützen wollen. Ihr selbst seid aber die ExpertInnen eures Körpers. Ihr müsst nur zuhören. Dafür muss man/frau ab und zu mal still sein.

Alles Liebe!

Silvia, Tom & Sabine



Silvia

Silvia Fladenhofer: Hypnose & Mentaltrainer,
Yogalehrerin, hypnose_yoga@gmx.net

Tom

Tom Fladenhofer: Shiatsu-Praktiker,
Irisdiagnostik & Yogi



Sabine

Sabine Putzgruber-Bauer: Ernährungstrainerin & Yogi,
naturstube@putzgruber.com