

REISFASTEN & HEILATMEN *Tel. Anmeldung 07085 920 100*

7 Tage für Ihre Gesundheit – die sanfte Erneuerung für Körper, Geist und Seele

Termine 2020:

Ein zusätzlicher Termin 15.02-22.02.2020

31.01.-07.02./ 06.03.-13.03./ 10.04.-17.04./ 07.05.-14.05. mit Aufbau Tage bis 17.05/ **05.06.-12.06.** mit Aufbautage bis 14.06./ **17.07.-24.07.** mit Aufbautage bis 26.07./ **21.08.-28.08./** mit Aufbautage bis 30.08./ **26.09.-02.10.** mit Aufbautage bis 04.10./ **06.11.-13.11.** mit Aufbautage bis 15.11./ **07.12.-14.12.** **Für die beiden Aufbautage mit Makrokost ist der Mehrpreis 160,00€**

Intensive Betreuung in Gruppen von 2-6 Personen. Individuelle Termine für Gruppen sind nach Absprache möglich.

Wir legen Wert auf Zeit und Ruhe bei den gemeinsamen Mahlzeiten um gründliches kauen und schmecken wieder zu lernen. Sie nehmen 3 Mahlzeiten am Tag zu sich, die aus einer basischen Gemüse-Miso-Suppe und einem gekochtem Getreidegericht bestehen. Verwendete Getreidesorten sind Reis, Hirse, Hafer, Dinkel, Gerste, Quinoa, Amaranth, etc. Das vollwertige Getreide unterstützt ganz besonders die Entschlackung des Körpers. Es wird bewusst auf Hilfsmittel wie Bittersalz und Einläufe verzichtet und dafür auf die Weisheit des Körpers vertraut.

Die Fastenwoche ist ein idealer Start für eine Ernährungsumstellung. Wir geben während der Woche viele Informationen und Tipps dazu. Tel. Anmeldung 07085/920100

Seminarbeginn:

17:00 Anreise
18:30 Abendessen
Kennenlernen

Tagesablauf:

7:30 DO-IN
8:30 Frühstück
12:30 Atemübungen
13:00 Mittagessen
18:30 Abendessen

Seminarende:

7:30 DO-IN
8:30 Frühstück
10:00 Seminarende

Seminargebühr: 690,- € mit zwei zusätzlichen Aufbautage mit Vollpension und Übernachtung 160,-€

Im Preis enthalten sind drei Mahlzeiten, 2 Gespräche, Körperarbeit, 1 Massage, 1 Nierenkompressen m. Leberwickel, Atemübungen Elektrolyse-Dialyse-Fußbad, Kurtaxe und Übernachtung im EZ, DZ oder FeWo im Haus. Auch ein Saunabad in Bad Wildbad im Palais Thermal ist möglich, ist nicht im Preis enthalten, aber wunderschön.

*Wohlfühlwoche des Vereines Makrobiotik in Deutschland findet in der Zeit vom 08.08.-15.08.2020 statt. Telefonische Anfragen unter der Rufnummer 07085 920100. **In der Zeit ist mein Haus geschlossen.***

Kochkurs: vegane makrobiotische Küche

Termine 2020:

23.01.-26.01./ 19.03.-22.03./ 02.03.-05.03./ 23.04.-26.04./ 21.05.-24.05./ 18.06.-21.06./ 09.07.-12.07./ 10.09.-13.09./ 08.10.-11.10./ 19.11.-22.11./

Intensive Betreuung in Gruppen bis zu 4 Personen.

Sie lernen die verschiedensten Zubereitungsarten von Vollkorngetreide (Reis, Hirse, Hafer, Dinkel, Emmer uvm.), Hülsenfrüchten (Bohnen und Linsen) und vielfältiger Gemüsesorten kennen. Zubereitung von Pflanzlichem Eiweiß = Tofu, Tempeh oder Seitan. Neben speziellen Schnitt-Techniken, die den Geschmack und die Inhaltsstoffe von Gemüse bewahren, werden sie in die Herstellung von milchsaurem Gemüse eingeführt.

In der Theorie wird Ihnen die Wirkung von Lebensmitteln auf den Körper und ihre Zuordnung zu den 5 Elementen vermittelt, ebenso wird Lebensmittelkunde besprochen. Sie lernen eine ausgewogene Mahlzeit zusammen zu stellen und zu zubereiten. Wir halten für Sie viele Tipps und Tricks für den Alltag bereit, wenn wenig Zeit zur Verfügung steht und wie sie Schritt für Schritt ihre Ernährung umstellen können.

Seminarbeginn Donnerstag:

15:00 - Anreise
16:00 - Kennenlernen & Theorie
17:00 - Abendessen zubereiten
18:30 - Abendessen

Ablauf Freitag & Samstag:

7:30 – Frühstück & Lunch zub.
9:00 - Frühstück
10:00 – Körperarbeit 1 Std.
11:00 - Freie Zeit für Tagesausflug
16:00 - Theorie
17:00 - Abendessen zubereiten
18:30 - Abendessen

Seminarende Sonntag:

7:30 – Frühstück & Lunch zub.
9:00 - Frühstück
10:00 – Körperarbeit 1 Std.
11:00 - Seminarende

Seminargebühr: 490,- € bitte eine Lunch box mitbringen

Im Preis enthalten: 15 Std. Unterricht, 3x Halbpension, 3x Lunchpaket, 3x Übernachtung im EZ, DZ oder FeWo und Kurtaxe.

*Wohlfühlwoche des Vereines Makrobiotik in Deutschland findet in der Zeit vom 08.08.-15.08.2020 statt. Telefonische Anfragen unter der Rufnummer 07085 920100. **In der Zeit ist mein Haus geschlossen.***