

„FRÜHLINGSERWACHEN UND ENERGIEAUFBAU“

EIN AKTIVES WEBINAR ZUM PERSÖNLICHEM ERFOLG!

...eine sanfte und schmackhafte Methode, um das Immunsystem für die Frühlings- und Sommersaison zu klären, zu reinigen aber auch zu kräftigen...

Diese Methode dient zur Kräftigung des Immunsystems, aber auch als Entgiftungskur zur grundlegenden körperlichen Entschlackung und ist eine besondere v.a. die Essenz schonende und erweiterte Alternative zum üblichen Fasten. Ebenso eignet sich diese Organkräftigungskur zur Unterstützung einer Gewichtsbalance, zur Vorbeugung vor Zivilisationskrankheiten oder für spezielle Gesundheitsprobleme! Einleitend mit Theorie und individuell abgestimmten Rezepten, zwei Online Feedback- und Motivationsabende, einer persönlichen online-Beratungseinheit und der gemeinsamen Abschlussrunde... So können wir vergnügt der 2. Jahreshälfte entgegenblicken!



Hole dir gerne am 20. März 2022 ab 17.00 die ersten Informationen bei unserer Informationsveranstaltung via Zoommeeting. Sei mit uns dabei!

Die Wirkungen sind vielfältig

- ⊆ Verbesserung der Schleimhautaktivität
- ⊆ Erhöhte Durchblutung aller Gewebe und Organe
- ⊆ Zellaktivität wird gesteigert
- ⊆ Qi Stagnationen werden beseitigt und gleichzeitig das Qi aller Organe gekräftigt
- ⊆ Ausscheidungsaktivität wird verbessert, Ausleitung von Schlacken und Schleim
- ⊆ Säureregulation und Gewichtsreduktion
- ⊆ mentale Stärke wird gefördert
- ⊆ Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert
- ⊆ Lust und Freude am Leben werden gestärkt
- ⊆ Nachhaltige Veränderung der Ernährungsgewohnheiten und des Lebensstils

Die Gesamtseminargebühr von 280€/Person beinhaltet folgende Einheiten

- ⊆ 4 x abendliche Webinare/Feedback-Motivationsrunden zu je ca. 2 Stunden mit Fr. Judith Kraus Bochno
- ⊆ 8 x morgendliche „Wake Up“ Atem-Bewegungseinheiten mit Fr. Fabiana Pastorini
- ⊆ 1 x online-Beratung via Zoom, diese wird individuell vereinbart
- ⊆ 1 x Frühlings Booster Teemischung per Versand
- ⊆ 1 x Wohlgefühl inklusive

KENNENLERNEN – Info – SONNTAG, 20. März 2022, 17.00 - ca. 18.30

Im Rahmen eines Webinars haben Sie die Möglichkeit uns persönlich kennenzulernen
Für jeden geeignet und leicht in den Alltag zu integrieren!

Diese besondere Art des Fastens bedeutet nicht Hungern und Verzicht, sondern ist ein bewusster Schritt zur Erweiterung der Sinneswahrnehmungen und Selbstliebe. Diese Aufbau Kur hat den Vorteil, dass sie in Ihrer/deiner normale Lebensumgebung anwendbar ist! Sie ermöglicht Ihnen/dir, eine tiefe Verbindung zur Fülle einer gesunden Lebensbasis einzugehen, diese ganzheitlich zu integrieren und alles was Sie/du gewonnen hast, nachhaltig in Ihrem/deinem Alltagsleben beizubehalten!

Diese Kurmethode kann individuell ganzjährig stattfinden. Ein individuelles Rahmenprogramm mit moderater Bewegung und mentalem Ausgleich trägt noch weiter zu einer Steigerung des persönlichen Wohlbefindens bei!

1. WEB ABEND – Start – Freitag, 25. März 2021, 17.00 - ca. 19.00

Frühlingserwachen – wie ist der Ablauf der kommenden Tage?

Wir erarbeiten im **ersten theoretischen Teil** den Ablauf dieser 1-wöchigen Power Kur, nehmen die eingesetzten Getreidearten wie Reis, Hirse, Hafer... und ihr Wirkungs- und Anwendungsspektrum genauer unter die Lupe und stimmen die begleitenden Kräutertees auf die kommende Jahreszeit auch individuell ab! Saisonale Gemüse- und Obstsorten, die bei dieser Immunsystemstimulierung eingesetzt bzw. empfehlenswert sind werden näher erörtert und last but not least erarbeiten wir spezielle Kräuter und Gewürze, die in den Tagen zum Einsatz kommen!

Begonnen wird mit **2 Einstiegstagen**, an denen jeglicher Zucker, tierisches Eiweiß und Produkte mit weißem Mehl weggelassen werden, aber jedes Getreide, Gemüse und Obst genossen werden darf. Danach folgen **3 Tage** mit einer ausgewählten, konstitutionell und auf die etwaigen Beschwerden abgestimmten Getreideart und einer geeigneten Kräuterteemischung. Das Getreide kann in jeder Form genossen werden - als Porridge zum Frühstück, als lang gekochte Suppe, als Beilage mit Ingwer und speziellen Kräutern gekocht und mit fermentierten Produkten angereichert. Bei dieser integrativen Kräftigungskur arbeite ich niemals mit ausleitenden und abführenden Methoden wie Glaubersalz, weil dadurch das Qi v.a. des Dickdarms erschöpft wird und es zu Kältegefühl, Frösteln, Erschöpfungszuständen und Durchfall kommen kann. Im Gegensatz zu abführenden Tees werden aufweichende Kräuter wie Leinsamen benutzt.



"WAKE UP MEDITATIONEN", 26. März bis 31. März täglich von 7.00-7.30

Die **morgendlichen „wake up“ Meditationseinheiten** wirken unterstützend, um sich bewusst in das tägliche Leben einzustimmen. Mit **Atmen, sanfter Bewegung und einem Mantra für den Tag** unterstützt diese Art des Energietankens, damit die Prozesse auch auf energetischer Ebene wirken können!

2. WEB ABEND – Dienstag, 29. März, 18.00 - 19.00

Erste Feedback- und Motivationsrunde

Nach **4 Kurtagen** kommen wir wieder zusammen, um **Aktuelles zu beleuchten und Fragen zu beantworten**, um **motiviert weiterzugehen!**

3. WEB ABEND – Donnerstag, 31. März 18.00 - 19.00

Zweite Feedbackrunde

Nach weiteren 2 Kurtagen kommen wir wieder zusammen, um den positiven **Abschluss einzuleiten**. Es folgen jetzt wiederum **zwei bis drei Aufbau tage!** Wir besprechen, wie wir den Speiseplan moderat erweitern, wir bereichern diesen wieder mit vermehrt pflanzliche Eiweißquellen, weiterhin ist jedes Getreide, saisonale Gemüse und Obst erlaubt, aber empfehlenswert wäre es aber doch noch auf tierisches Eiweiß, Zucker und Weißmehlprodukte zu verzichten. Welche Kräuter kann ich auch nach dem Qi Aufbau fasten regelmäßig verwenden?



"WAKE UP MEDITATIONEN", 2. und 3. November, täglich von 7.00 - 7.30

Die **morgendlichen „wake up“ Mediationseinheiten** wirken unterstützend, um sich bewusst in das tägliche Leben einzustimmen. Mit **Atmen, sanfter Bewegung und einem Mantra für den Tag** unterstützt diese Art des Energietankens, damit die Prozesse auch auf energetischer Ebene wirken können!

3. WEB ABEND – Sonntag, 3. April, 18.00 - 20.00

Finale Abschlussrunde zum integrieren

Es ist geschafft – deine Energiereserven sind gekräftigt und dein Stoffwechsel harmonisiert! Wir feiern diese neue Erfahrung mit einer Abschlussrunde und einer gemeinsamen kurzen Abendmeditation!

Auf Ihrem/deinem Weg zur dauerhaften gesunden Ernährung begleite ich Sie/dich noch die ersten 14 Tage zu Hause in Form einer Broschüre. Sie erleichtert Ihnen/dir die Integrierung des neu Erfahrenen und die Erweiterung und Umstellung des Speiseplanspektrums.

*...der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche,...
durch den Magen... direkt zu dir!*

Wir freuen uns auf Sie/dich!

Mag. Judith Kraus Bochno und Fabiana Pastorini

FRÜHLINGSERWACHEN – DETAILPLAN

25. März – 3. April 2022

So 20.03.22 17h-18.30										
Wir stellen und vor!										
FR 25.03.22 17.00-19.00	SA 26.03.22 7.30-7.30	SO 27.03.22 7.30-7.30	MO 28.03.22 7.30-7.30	DI 29.03.23 7.30-7.30	DI 29.03.23 18.00-19.00					
Start Judith und Fabiana	wake up Fabiana	wake up Fabiana	wake up Fabiana	wake up Fabiana	1. Follow Judith					
MI 30.03.22 7.00-7.30	DO 31.03.22 7.00-7.30	DO 31.03.21 18h-20h	FR 01.04.22 7.00-7.30	SA 02.04.22 7.00-7.30	SO 03.04.22 17.00-19.00					
wake up Fabiana	wake up Fabiana	2. Follow Judith	wake up Fabiana	wake up Fabiana	Finale Judith					