



„ENERGIE AUFBAUFASTEN“

EIN AKTIVES WEBINAR ZUM PERSÖNLICHEM ERFOLG!

...eine sanfte und schmackhafte Methode um das Immunsystem für die Herbst- und Wintersaison zu kräftigen...

Diesmal möchten wir Euch/Ihnen einmal eine andere Art des Fastens anbieten, um der kühleren Jahreszeit mit einem kräftigen Immunsystem, sprich starken Lungen- und Milz Qi entgegenzutreten, um bestens geschützt und vor „Angreifern“ gewappnet zu sein!



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, begleitende „wake up“, stille und bewegte Meditationen, um sich für den kommenden Tag vorzubereiten und der gemeinsamen Abschlussrunde... So können wir vergnügt der 2. Jahreshälfte entgegenblicken!

Hole dir gerne am 19. September 2021 ab 17.00 die ersten Informationen bei unserer Informationsveranstaltung via Zoommeeting. Sei mit uns dabei!

Die Wirkungen sind vielfältig

- ☐ Verbesserung der 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

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

1. WEB ABEND – Info – SONNTAG, 19. September 2021, 17.00 - ca. 18.30

Energie Aufbaufasten? 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!

2. WEB ABEND – Start – SONNTAG, 24. Oktober 2021, 17.00 - ca. 19.00

Energie Aufbaufasten – wie ist der Ablauf der kommenden Tage?

Wir erarbeiten im **ersten theoretischen Teil** den Ablauf dieser 1-wöchigen Kräftigungskur, 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 **zwei 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 sechs Kurstage** mit einer ausgewählten, konstitutionell, auf die etwaigen Beschwerden abgestimmten Getreideart und einer geeigneten Kräutertee Mischung. 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. – 29. Oktober täglich von 7.00-7.30

Die **morgentlichen „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!

3. WEB ABEND – Donnerstag, 28. OKTOBER 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!**

4. WEB ABEND – Montag, 01. November 18.00 - 20.00

Zweite Feedbackrunde und Fahrplanbesprechung

Nach **weiteren 4 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 Aufbaufasten regelmäßig verwenden?

"WAKE UP MEDITATIONEN“, 2. und 3. November, 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!

4. WEB ABEND - Donnerstag, 4. November, 18.00 - 20.00

Finale Abschlussrunde zum integrieren

Es ist geschafft – deine Energie und dein Immunsystem sind gekräftigt und harmonisiert! Wir feiern diese neue Erfahrung mit einer Abschlussrunde und einer gemeinsamen 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

Anmeldung und nähere Infos auf: www.tanzdeslebens.at

Kontakt office@tanzdeslebens.at

Kostenaufstellung 280€ all in/Person

Bildquellen: www.pixabay.com

ENERGIE AUFBAUFASTEN – DETAILPLAN

19. September – 4. November 2021

So 19.09.21 17h-18.30										
Info										
So 24.10.21 17h-19h	Mo 25.10.21 7h-7.30	Di 26.10.21 7h-7.30	Mi 27.10.21 7h-7.30	Do 28.10.21 7h-7.30	Do 28.10.21 18h-19h					
Start	wake up	wake up	wake up	wake up	1. Feedback					
Mo 01.11.21 18h-19h	Di 02.11.21 7h-7.30	Mi 03.10.21 7h-7.30	Do 04.11.21 18h-20h							
2. Feedback	wake up	wake up	Finale							