



*„Gebt mir einen festen Punkt und ich werde Euch die Welt aus den Angeln heben...“*

– Archimedes von Syrakus

## Gesundheitswoche Wallis 2011

Zürich, im Juni 2011

Liebe Gesundheitsbewusste

Dank dem Buch „Fasten und Essen – Nahrung für den ganzen Menschen“, das jetzt zu ca. 90% fertig gestellt ist, habe ich mich intensiver denn je mit der Thematik Fasten, Ernährung, Gesundheit und Ganzheit auseinandergesetzt. Dabei habe ich einmal mehr gefunden, was mir im Praxisalltag immer wieder begegnet: Mit dieser Art des Heilfastens, kombiniert mit ein paar einfachen Tipps zum Lebensstil halten wir ein Werkzeug in den Händen, das nicht die Welt aus den Angeln, jedoch unsere Gesundheit auf ein solides Fundament heben kann.

Dabei ist vieles gar nicht so neu, sondern uraltes Wissen im Einklang mit der Natur. Bloß – wir haben es vergessen, ebenso wie in unserer Kultur die Lebensenergie (auch Prana, Chi, Od oder Fluidum genannt) größtenteils in Vergessenheit geraten ist. Doch genau diese unsichtbare, intelligente Energie sorgt für Gesundheit, starke Abwehrkräfte und Wohlbefinden – vorausgesetzt sie ist ausgeglichen und kann frei fließen. Erst wenn sie beispielsweise durch Giftstoffe behindert wird und ins Stocken gerät, kann Krankheit entstehen. Auch das beobachte ich praktisch täglich in meiner Praxis. So freut es mich speziell, dass uns Rosmarie Kiechl ein paar Tage mit Qi Gong begleiten wird, das unmittelbar Einfluss auf eben diese Lebensenergie nimmt.

Wir leben in einer schnellen Zeit, die viele Anforderungen an uns richtet. Wir können uns nicht andauernd um vitales Essen und unsere Gesundheit kümmern. Häufig sind Kompromisse notwendig. Genau aus diesem Grund macht diese Woche Sinn: Wir setzen uns wieder einmal intensiv mit unserer Gesundheit und unseren Gewohnheiten auseinander und helfen Körper und Geist, Altlasten und Giftstoffe loszuwerden. Damit stärken wir unsere Lebensenergie, die dann spürbar, mit neuem Schwung und neuer Frische in uns aufblüht.

In diesem Sinne herzliche Empfehlung und alles Gute für Ihre Gesundheit – Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'R. Schenker'. The signature is fluid and cursive, written in a professional style.

Raphael Schenker

PS: Vielleicht kommt diese Woche für Sie nicht in Frage, Sie kennen jedoch andere Personen, die das interessieren könnte?