

*Immunsystem gezielt stärken -
Gesundheit selber in
die Hand zu nehmen*



Online

Entschlacken

19. - 26. März 2021



„Es ist äusserst wichtig, die richtige chemische Funktion von Leber, Nieren und Darmtrakt durch diese Diät wiederherzustellen. Unsere Gesundheit und das gesamte Wohlbefinden hängen davon ab.“

- Dr. Randolph Stone

Heilfasten, Entgiften, Bewegung, Entspannung

Im fordernden Alltag können wir uns nicht andauernd um vitales Essen und unsere Gesundheit kümmern. Zudem sind wir negativem Stress sowie chemischen Nahrungszusätzen, Elektrosmog und anderen, belastenden Umwelteinflüssen ausgesetzt. Deshalb ist das sporadische Entgiften des Körpers eine besonders wertvolle Massnahme zur Erhaltung der Gesundheit.

In diesem sanften, reinigenden und Gewicht regulierenden Heilfasten können Früchte, (ungesalzene) Gemüse, Salat und Sprossen gegessen werden. Die Hauptreinigungsorgane Leber, Nieren, Darm und Haut werden spezifisch unterstützt.

Das Motto: uns Gutes tun!

Online-Fasten im Alltag integriert

Wir treffen uns online am ersten und letzten Freitag-, sowie Montag- und Mittwohabend. Wir besprechen das konkrete Vorgehen für die Fastenwoche, respektive für die Aufbauzeit und lernen die unterschiedlichsten Methoden kennen, um den Reinigungsprozess zu unterstützen. Dabei machen wir uns mit verschiedenen Aspekten der Reinigung und der gesunden Ernährung vertraut.

Diese Woche eignet sich besonders um das Fasten und eine immer gesündere und bewusstere Ernährung in unseren Alltag zu integrieren. Natürlich ist es angenehm, wenn man sich möglichst viel Zeit für das Fasten nehmen kann. Es ist aber genauso gut möglich, während dieser Woche zu arbeiten.

Das dürfen Sie von dieser Woche erwarten:

- Ausscheidung von Schlacken, Abfall- und Giftstoffen
- Kontrollierte Entsäuerung
- Kompetente Begleitung
- Stärkung der Abwehrkräfte
- Mehr Vitalität und Energie
- Bessere Konzentration und mentale Stärke, klareres Denken
- Regulation des Körpergewichts
- Bewusstmachen von Essmustern
- Bessere Wahrnehmung des Körpers
- Auf Wunsch Therapiesitzungen

Kosten: CHF 305.- inkl. Unterlagen. Das Buch "Richtig fasten, gesund essen" dient zur Vorbereitung, als Fastenanleitung und als Kursskript. Es ist in den Kurskosten inbegriffen. Für Teilnehmer, welche das Buch bereits besitzen reduziert sich der Preis um CHF 30.-.

Voraussetzungen: keine

Kurszeiten: Online an 4 Abenden 18.00-19.30 resp. 20.00 Uhr, Fr, 19.3./ Mo, 22.3./ Mi, 24.3./ Fr, 26.3.



Anmeldung: Schriftlich per E-Mail an info@rschenker.ch

Geschäftsbedingungen: Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen auf unserer Homepage.

Kursleitung: Raphael und Regine Schenker, Therapeuten (Polarity, Kinesiologie), mit über 25 Jahren Erfahrung mit Fasten in verschiedenen Formen. 2013 ist Raphaels Buch „Richtig fasten, gesund essen – Nahrung für den ganzen Menschen“ im AT-Verlag erschienen.

Tel.: +41 79 217 92 49 (Raphael) / +41 78 746 46 81 (Regine)
www.rschenker.ch / www.fastenundessen.ch