

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



Weissenberge

Gesundheits-Camp

24. April - 1. Mai 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, Elektromog 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 und (ungesalzene) Gemüse, Salat und Sprossen gegessen werden. Die Hauptreinigungsorgane Leber, Nieren, Darm und Haut werden spezifisch unterstützt.

Wir beschäftigen uns täglich mit Themen rund ums Fasten und gesund essen. Teilweise kochen wir gemeinsam und unterstützen die Entgiftung auf allen Ebenen mit verschiedenen Techniken. Daneben haben wir jeden Tag Zeit für Bewegung und Seele baumeln lassen. Ganz nach dem Motto: uns Gutes tun!

Haus Bergheim

Das Haus Bergheim (www.hausbergheim.ch) ist eine einfache Gruppenunterkunft mit 2er, 4er, 6er und 8er Zimmer in den schönen Weissenbergen. Es steht uns für diese Woche exklusiv zur Verfügung. In der grossen Küche nehmen wir uns auch Zeit, um Rezepte auszuprobieren. Das Haus und die Umgebung bieten viele Möglichkeiten für Seminaresequenzen, Bewegung, Spiel und Entspannung. Die Luftseilbahn ab Matt bringt uns in die Weissenberge (www.weissenberge.ch). Das Haus Bergheim ist zwei Gehminuten von der Bergstation entfernt.

Das dürfen Sie von dieser Woche erwarten:

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

Das Buch „Richtig fasten, gesund essen – Nahrung für den ganzen Menschen“ von Raphael Schenker sollte vor dem Kurs gekauft werden. Es dient zur Vorbereitung (beginnt eine Woche VOR dem Kurs) und als Arbeitsbuch während der Woche.

Teilnehmerzahl: Beschränkt, max. 14 Personen

Kosten: 7 Übernachtungen, Vollpension, Kursgeld, pauschal pro Person CHF 1'400.- bis CHF 1'600.-, je nach Zimmer.

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

Geschäftsbedingungen: Es gelten unsere allg. Geschäftsbedingungen (siehe Homepage oder anfordern).



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

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