

3 DARM-KUR TERMINE im Hotel Grafenast, Pill, AT

- **18. Juni 2017 ab 19:00 bis 24. Juni 2017 um 13:00**
- **15. Oktober 2017 ab 19:00 bis 21. Oktober 2017 um 13:00**
- **04. November 2017 ab 19:00 bis 10. November 2017 um 13:00**

Darmkur-Woche am Hochpillberg (1330m hoch) in Pill in Tirol

Darmkur-Woche mit Jörg Krebber

In der Darmkur-Woche entschlacken Sie Ihren Körper und lernen gleichzeitig wichtige Elemente von TCM und der 5-Elemente-Lehre für sich zu nutzen. In dieser Zeit gibt es täglich fortlaufende und aufbauende Vorträge über TCM und 5 Elemente.

Hormone, Vitamine, Enzyme und wie sie unsere Stimmungsbildung beeinflussen

Serotonin – Das Glückshormon im Darm

Der griechische Arzt Hippokrates war seiner Zeit weit voraus, als er behauptete: „Was wir essen, bestimmt das Gemüt“ und „Du bist was du isst“. Mittlerweile kann auch die Wissenschaft Effekte von Nahrungsmitteln auf die Stimmung dokumentieren. Biochemische, körpereigene Stoffe beeinflussen das psychische Wohlbefinden. Eine besondere Rolle spielen dabei bestimmte Botenstoffe, auch Neurotransmitter genannt. Das Wichtigste aus dieser Gruppe ist das Serotonin. Wissenschaftliche Studien belegen, dass dieses lebenswichtige Serotonin ausschließlich in den Zellwänden des Dickdarms hergestellt wird. Darauf basierend ist eine gesunde Darmflora durch ausgewogene Ernährung nach dem Prinzip der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) sowie in der Ayurveda wichtig. Jörg Krebber zeigt in Vorträgen begleitend zur Darmkur auf leicht verständliche Weise wie wir dieses alte ayurvedische Prinzip auch in unserer westlichen Ernährungsweise gestalten können. Denn Vorbeugen ist besser als Heilen.

Ansprechpartner:

Jörg Krebber

Telefon: +49 (0) 171 208 23 24

email: info@nahrungistmedizin.de

Preis: € 980.- exklusiv Übernachtung

Seminarort: Biohotel Grafenast

Pillbergstraße 205

6136 Pill / Tirol

Österreich

Telefon: +43 (0) 5242 63209

sehnsucht@grafenast.at

www.grafenast.at

Anreise: bis 18 Uhr

Start mit Vorstellungsrunde: 19 Uhr

Seminarende: 13:00 Uhr nach einem köstlichen 5-Elemente-Menü

Für die Buchung der **Übernachtung bitte direkt im Hotel Grafenast anrufen** oder Email schreiben:

Tel.: +43 5242 63209

E-Mail: sehnsucht@grafenast.at

Übernachtungen: 40 Euro Doppelzimmer, 70 Euro Einzelzimmer
exklusive Ortstaxe (0,90 € pro Tag und Person)

Überweisung des Seminarpreises bitte auf folgendes Konto:

Jörg Krebber

Kto-Nr.: 147680

BLZ: 701 694 60

Raiffeisenbank Westkreis Fürstenfeldbruck

Betreff: Darmkur, plus Datum der Veranstaltung z.B. 19.-24.06.2017

für Überweisungen aus dem Ausland:

BIC: GENODEF1MOO

IBAN: DE86 7016 9460 0000 1476 80

PLZ: 82299

Ort: TÜRKENFELD

geplanter Wochenablauf (Änderungen vorbehalten):

- am Anreisetag abends eine kurze Vorstellungsrunde
- 1.-5. Tag
 - 7:30 Uhr -Meridian-Yoga
 - anschließend Salzwasser trinken, Süßwasser trinken ...
 - 10:30 Uhr: Einnahme von 1. Formula
 - 11 Uhr- ca. 13 Uhr Vortrag
 - anschl. 2. Formula
 - Nachmittag frei und Möglichkeit div. Anwendungen zu buchen
 - ab 16 Uhr Powersuppe
 - 18:30 Uhr – 3. Formula
 - 19 Uhr -20 Uhr Fragestunde
- 6. Tag
 - 7:30 Uhr – Meridian-Yoga
 - 12 Uhr Aufbausuppe und 5 Elemente-Menü
 - 13 Uhr Seminarende

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, wenn vorhanden Yogamatte, Thermoskanne, ev. Wärmflasche und eigene Teetasse

Hinweis: Anschl. an die Darmkur gibt es am Samstag ein Kochseminar (ab einer Mindestteilnehmeranzahl von 15 Personen)

Wir freuen uns auf eine gemeinsame Woche!

Jörg Krebber & Team