

5 DARM-KUR TERMINE im Biohotel Grafenast, Pillberg/Tirol

- SO 13. Mai 2018 ab 19:00 bis SA 19. Mai 2018 um 13:00
- SO 20. Mai 2018 ab 19:00 bis SA 26. Mai 2018 um 13:00
- SO 04. November 2018 ab 19:00 bis SA 10. November 2018 um 13:00
- SO 11. November 2018 ab 19:00 bis SA 17. November 2018 um 13:00
- SO 18. November 2018 ab 19:00 bis SA 24. November 2018 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

Überweisung des Seminarpreises bitte auf folgendes Konto:

BIC: GENODEF1MOO
IBAN: DE86 7016 9460 0000 1476 80
Betreff: Darmkur [SEMINARDATUM] [SEMINARORT]

Bank Raiffeisenbank Westkreis Fürstenfeldbruck (PLZ: 82299)
Ort: TÜRKENFELD

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: 42 Euro Doppelzimmer, 72 Euro Einzelzimmer
exklusive Ortstaxe (0,90 € pro Tag und Person)

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

Wir freuen uns auf eine gute gemeinsame Zeit!
Jörg Krebber & Team