

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

- SA 18. Mai 2019 ab 19:00 bis FR 24. Mai 2019 um 13:00
- FR 24. Mai 2019 ab 19:00 bis DO 30. Mai 2019 um 13:00
- SO 03. November 2019 ab 19:00 bis SA 09. November 2019 um 13:00
- SA 09. November 2019 ab 19:00 bis FR 15. November 2019 um 13:00
- SA 16. November 2019 ab 19:00 bis FR 22. November 2019 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](mailto: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](mailto:sehnsucht@grafenast.at)  
[www.grafenast.at](http://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](mailto:sehnsucht@grafenast.at)  
Übernachtungen: 49 Euro Doppelzimmer, 79 Euro Einzelzimmer  
exklusive Ortstaxe (0,90 € pro Tag und Person)

**Geplanter Wochenablauf (Änderungen vorbehalten):**

- am Anreisetag abends ca. 19:00 Uhr  
eine kurze Vorstellungsrunde mit anschließendem leichtem Abendessen
- 1. - 5. Tag
  - 7:30 Uhr -Meridian-Yoga
  - anschließend Salzwasser trinken, Süßwasser trinken ...
  - 10:30 Uhr: Einnahme von 1. Formula
  - 11 Uhr- ca. 12:30 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**

**P.S: TERMIN HINWEIS:** Kochkurs mit Jörg Krebber auf Grafenast vom 31. Mai bis 01. Juni 2019