



# „Fit für den Herbst/ Winter 2022“

Loslassen – Abnehmen – gestärkt Neustarten  
Freitag 30. September – Sonntag 16. Oktober 2022  
(in Kooperation mit der KEB Dingolfing-Landau)



Fühlen Sie sich unwohl, müde, unbeweglich, der Bauch hat an Umfang zugenommen und Schuhe binden wird anstrengender? Sie wollen einfach nur Belastendes loslassen, aber irgendetwas bremst Sie dabei aus? Sie wollten schon immer einmal Ihre Ernährung verändern zu mehr Gesundheit? Sie wollen Ihrem Körper/ Geist etwas Gutes tun, vielleicht ein neues inneres Gleichgewicht finden? **Dann ist „Fit für den Herbst/ Winter 2022“ genau das Richtige für Sie!**

## Mit diesen „5 Elementen“ wird es ein rundes Programm:

### 1) Ernährung: **basische Ernährung**

In 17 Tagen lernen Sie die Welt „Säuren“ und „Basen“ kennen und was es mit einer basischen Ernährung auf sich hat. Sie lassen so gut wie fast alle säurebildenden Lebens- und Genussmittel weg und erfahren, dass Ihnen auch mit basischen Lebensmittel ein Universum zum Essen und Genuss zur Verfügung steht. Gleichzeitig füllen sich Ihre Speicher mit wertvollen Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen etc., Ihr Stoffwechsel passt sich an, Ihre Zellen werden gut versorgt, eine vorhandene „Handbremse“ wieder gelöst.



### 2) Kräuter: **Loslassen mit Kräutern und Mineralien (\*1)**

Damit Ihr Körper sich von Stoffen die ihn belasten befreien kann, fördern Sie Ihre Ausscheidungs- und Reinigungsorgane (z.B. Leber, Niere) mit einem regionalen Kräuterelixier und basischen Kräutertee. Die Kräuter unterstützen Sie auch dabei von den geliebten Genussmitteln Abstand zu halten. Damit der Darm nicht mit dem Freiwerden von belastenden Stoffen überfordert ist, unterstützen Sie ihn mit einem Vulkangestein, welches diese Stoffe bindet.

### 3) Wasser: **Kneippanwendungen**

Mit leicht zu erlernenden Kneippanwendungen unterstützen Sie Ihren Körper und seine Organe beim Loslassen und trainieren dabei gleichzeitig Ihr Immunsystem.

### 4) Lebensordnung: **Übungen für den Geist**

In Übungen bringen Sie auch Ihren Geist dazu von dem, was er nicht mehr braucht, loszulassen.



### 5) Bewegung

Sie planen jeden Tag mindestens 30 Minuten Bewegung ein und bringen so Ihren Stoffwechsel in Fluss.

Bei allen 5 Elementen gilt grundsätzlich **„Jeder kann, keiner muss“**. Je mehr Elemente Sie nutzen umso nachhaltiger ist i.d.R. das Ergebnis.

(\*1) diese Mittel sind i.d.R. gut verträglich. Für wen diese Mittel nicht geeignet sind/ Einnahmeempfehlungen etc. erfolgt im persönlichen Gespräch.

**Ablauf/ Termine: (alle soweit möglich im persönlichen Kontakt)**

**Montag 26.09.2022 Einführungs- und Vorbereitungsabend**

**Freitag 30.09. – Sonntag 02.10.2022 Einklangphase:** langsames ausschleichen der säurebildenden Lebens- und Genussmittel.

**Montag 03.10. – Donnerstag 13.10.2022 Intensivphase:** Sie versuchen sich an die Vorgaben zu halten und diese im persönlichen Lebensumfeld durchzuführen/ umzusetzen. Die Ernährung besteht aus überwiegend basenbildenden Lebensmitteln.

**Freitag 14.10. – Sonntag 16.10.2022 Nachklangphase:** Sie lassen wieder langsam und bewusst von Ihnen gewählte säurebildenden Lebens- und Genussmittel zu.

**„persönliche“ Begleitung – Sie sind nicht allein – mitmachen und durchhalten wird leichter**

**Montag 26.09.2022 19.00 Uhr Steinberg**

**Montag 03.10.2022 19.00 Uhr Steinberg**

**Freitag 07.10.2022 19.00 Uhr Steinberg**

**Montag 10.10.2022 19.00 Uhr Steinberg**

**Donnerstag 13.10.2022 19.00 Uhr Steinberg**

Diese Abende bestehen aus einem kurzen Vortrag/ Informationen/ Erklärung von Übungen und dem Austausch untereinander. Zusätzlich erhalten Sie Zutritt auf einen Speicherort im Internet mit Informationen, Anleitungen, Übungen, Rezepte, Lebensmitteltabellen.



Hinweis: In Dingolfing findet vom 14.10. – 19.10.2022 die Dingolfinger Kirta statt. Das Basenfasten ist so gelegt, dass einem Kirta-Besuch nichts im Wege steht.

Vertiefend biete ich entspannende, ausgleichende und entschlackende Massagen (individuelle Termine) an.

**Kosten:** 75 Euro für die Vorträge/ Informationen/ Begleitungsabende. Zusätzlich entstehen Ihnen Kosten für die unterstützenden Mittel (je nach Bedarf und Ziel), für die Lebensmittel, die Sie individuell verbrauchen und, je nach Nutzung, für das Vertiefungsangebot. Wiederholer bekommen einen Praxisgutschein von 15 Euro.

**Anmeldung bis spätestens 19.09.2022 über die KEB Dingolfing-Landau** unter [www.keb-dingolfing-landau.de](http://www.keb-dingolfing-landau.de). Bei allen Präsenzterminen gelten die dann gültigen Corona-Bestimmungen.



**Dirk Unger**  
Heilpraktiker

Buchenstr. 7  
84163 Marklkofen - Steinberg  
Tel. 08734 939 0455  
[www.GenussamLeben.de](http://www.GenussamLeben.de)  
September 2022

