

*Und jedem Neuanfang wohnt ein Zauber inne.  
Der uns beschützt und der uns hilft zu leben.  
Hermann Hesse*

## **Frisch und vital in den Frühling Frühlings-Kur mit Yoga-Begleitung Sanfte Entlastung nach TCM**

**ONLINE via Email & WhatsApp  
Start Montag, 07.03.2022**

**Dauer** 10 Tage  
**Preis** **EUR 150**  
**ermässigt** EUR 125 (Wenn du schon mal dabei warst)  
**zusätzlich** ca. EUR 25 für Kräutertinkturen

### **Auf Wiedersehen Winter!**

Endlich ist es soweit - der Winter neigt sich langsam dem Ende zu und an manchen Tagen wird schon leicht der Frühling spürbar.

Besonders dieser Winter war für uns alle eine Herausforderung.

Lockdown, Isolation, Einsamkeit, Homeschooling, Überforderung, Angst usw.

All das hat uns auf allen Ebenen viel abverlangt und hat es umso schwerer gemacht, gut auf uns zu achten.

In fordernden Phasen neigen wir alle besonders zu ungesundem Verhalten:

wir essen zu viel, zu süß oder das Falsche, bewegen uns kaum, trinken gern ein Gläschen zu viel - kurzum wir lassen uns gehen.

Dadurch fühlen wir uns noch schlechter in unserer Haut. Frust und schlechtes Gewissen machen sich breit ... ein Teufelskreis.

Das Gute ist: JETZT ist der ideale Zeitpunkt um all dem ein Ende zu bereiten.

### **Frühling - Neustart ins Wohlbefinden.**

Der Frühling ist die ideale Zeit, um genau diese ungunstigen Verhaltensmuster zu durchbrechen. Der Frühling ist die optimale Zeit, um neu zu starten, uns zu reinigen und zu regenerieren - auf allen Ebenen.

Nütze mit uns diese Kraft und beginne neu.

Starte frisch, vital und leicht in den Frühling mit einer sanften Reinigungs-Kur aus der Traditionell Chinesischen Medizin kombiniert mit Yoga.

## **TCM - Vom richtigen Zeitpunkt und sanfter Entlastung.**

Die TCM setzt auf sanftes Entgiften, Entschlacken und Reinigen des Körpers statt einseitiger Diäten. Besonders wichtig dabei: es darf nicht gehungert werden. Jede Diät ist nach Auffassung der TCM ein Angriff auf unsere wertvolle Lebensenergie Qi.

Auch der Zeitpunkt ist in der TCM besonders wichtig.

Gerade der Frühling stattet uns mit genügend Motivation und Energie aus, um uns zu reinigen und auf allen Ebenen leer zu machen. Nicht umsonst steht traditionell die Fastenzeit genau jetzt an.

## **Frühlings-Kur - Frühjahrsputz in Körper - Geist und Seele nach TCM**

Während der Wintermonate sammeln sich durch unsere Lebensgewohnheiten - vor allem durch unsere Liebe zu Zucker, Brot, Milchprodukten und Genussmitteln (Alkohol, Koffein, Nikotin, etc.) - Feuchtigkeit und Schleim im Körper an.

Dies ist belastend und äussert sich anfangs:

- auf körperlicher Ebene durch:

Energielosigkeit, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Hautprobleme, Blähungen, Bewegungseinschränkungen, Schmerzen aller Art

- auf psychischer Ebene durch:

Unruhe, Unsicherheit, Unzufriedenheit, Motivationslosigkeit,, depressive Verstimmung

Wenn Schleim und Feuchtigkeit langfristig unseren Körper belasten, sind schwerwiegendere Krankheiten die Folge.

**Die Frühlings-Reinigungs-Kur befreit den Körper sanft** von allem **Belastenden** und **beendet das Verlangen** nach ungesunden Lebensmitteln & Genussmitteln und hilft **gegen Winter-Blues und Corona-Koller.**

Angenehmer Nebeneffekt ... wir kommen in Form und verlieren überschüssigen Winterspeck.

## Kurablauf - Wundermittel Reis

Basis der Kur, ist das Wissen um die heilsame Wirkung des Reises. Der Reis stärkt das Qi (Lebensenergie) der Mitte, harmonisiert Magen und Milz und leitet Nässe und Hitze aus.

Am Anfang der Kur stehen ein paar Entgiftungstage mit der berühmten Reissuppe **Congee**, der seit Jahrhunderten unzählige heilsame Effekte beigemessen werden.

*„Congee schenkt Leben und Schönheit, Wohlgefühl und Stärke,  
vertreibt Hunger, stillt den Durst,  
regelt die körperlichen Gase, reinigt die Blase  
und bringt die unverdauten Speisereste zur Verdauung.“*

**Buddha**

In der TCM gilt Congee als Medizin. Zur Reissuppe wird gedünstetes Obst oder Gemüse gereicht, die mit wärmenden, verdauungsaktivierenden Gewürzen und Kräutern verfeinert wird. Wir trinken viel Tee untestündzend zur Entgiftung und Entschlackung . Für die restlichen Tage gibt es **schonende, leckere Rezepte** aus der TCM, die die Mitte stärken und das Qi (Lebensenergie) fördern.

Wir **verzichten** während der gesamten Kur auf **Zucker, Weizen, Milchprodukte und Genussmittel.**

## Positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele

Die Frühlings-Kur harmonisiert die Verdauung, entgiftet und entschlackt den Körper und baut gleichzeitig die Körpersäfte wieder auf.

Die Folge davon ist mehr Qi , also mehr Lebensenergie und Vitalität.

### **Bereits nach wenigen Tagen darfst du dich auf folgendes freuen:**

- bessere Verdauung
- Vermessung des Schlafes
- bessere Konzentration & Leistungsfähigkeit
- mehr Vitalität
- harmonisiertes Hormonsystem
- natürliches Sättigungsgefühl
- keine Heißhungerattacken
- kein Verlangen mehr nach Zucker, Kaffee und anderen Genussmitteln.

### **Gegen diese Krankheitssymptome hilft die Kur ausserdem:**

- Hautprobleme (Neurodermitis, Akne, Ekzeme, rote Hautausschläge)
- Übergewicht
- Verdauungsprobleme (Gastritis, Reizdarm)
- Lebensmittelunverträglichkeiten & Allergien (Heuschnupfen)
- besonders bei weichen Stühlen und häufigem Durchfall
- Hitzewallungen (Menopause) & allgemein Innere Hitze
- Ödeme (Wasseransammlungen)
- Zysten, Myome, Endometriose

- häufigen Blasenentzündungen & Harnwegsinfekten
- Kopfschmerzen & Migräne
- verschleimter Lunge & Nässe
- Menstruationsbeschwerden
- hilft bei Gelenksproblemen (Rheuma, frozen Shoulder, Arthrose)
- hormonelle Störungen aller Art
- Erschöpfungszustände

## Und so funktioniert es:

**Andrea Wallinger** ist begeisterte **Ernährungsberaterin nach TCM** und wird uns durch die Kur führen.

**Simone AMARA** ist zertifizierte Yogalehrerin mit Schwerpunkt TCM und hat ein spezielles Yoga-Programm zusammengestellt, das die Kur begleiten wird.

## Ablauf - Kur allgemein

### ♥ Anleitung per Email

Ein paar Tage vor der Kur bekommst du alle Infos zur Kur in dein Email-Postfach: Anleitung, Ablaufplan, Rezepte, Einkaufsliste

### ♥ Tinkturen & Co besorgen

Andrea stellt für dich die benötigten Tinkturen bereit, die abgeholt oder verschickt werden. Entschlackungstees, Schüsslersalzmischung und Lebensmittel darfst du dir selbst besorgen.

### ♥ Gruppe gibt dir Motivation

Es gibt eine WhatsApp-Gruppe in der wir uns täglich austauschen, Fragen stellen, Tipps geben und uns gegenseitig unterstützen - unsere Quelle der Motivation ☺

### ♥ Andrea unser Kur-Coach

Andrea begleitet uns fachkundig, beantwortet alle Fragen, hilft bei Beschwerden und schickt wertvolle Inputs.

### ♥ Tägliche Yoga-Praxis für das Rund-Um-Wohlbefinden

Simone verwöhnt uns alle 2 Tage mit einer Yoga-Einheit (á 30 min), die speziell die Entgiftung und Entschlackung des Körpers fördert. Die Praxis kommt als Video, somit bist du zeitlich flexibel.

## Dauer

Die Kur sollte mindestens **10 Tage** gemacht werden, die meisten Ku-TNIInnen verlängern, weil sie sich so gut fühlen :).

## Anmeldung

bis spätestens **04.03.2022 - 12 Uhr**

- bei Andrea Wallinger via Email oder via WhatsApp unter 0650 4118362 oder
- bei Simone AMARA via Email oder WhatsApp unter 0699 11 66 33 79

## Info-Veranstaltung via Zoom

Du möchtest mehr über die Kur erfahren?

Du hast Lust Andrea und Simone persönlich kennenlernen?

Du hast noch Fragen?

Dann komm zu unserem Zoom-Meeting und informiere dich!

### **Zoom-Info-Meeting**

**Donnerstag, 03.03.2022**

19:30 bis ca. 20:30

Bitte anmelden, dann senden wir dir den Link!

♥ ♥ ♥ Wir freuen uns auf eine spannende Zeit mit euch! ♥ ♥ ♥