

*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, 27.02.2023**

<b><u>Dauer</u></b>	<b>12 Tage</b>
<b><u>Ende</u></b>	10.03.2023
<b><u>Preis</u></b>	<b>EUR 135</b>
<b><u>ermäßigt</u></b>	<b>EUR 115</b> (Wenn du schon mal dabei warst)
<b><u>zusätzlich</u></b>	ca. EUR 30 bis 45 für Kräutertinkturen

### **Der Frühling ist da!**

Auch wenn es bei uns noch nicht so wirkt - in der TCM steht der Frühling schon vor der Tür - am 13. Februar ist demnach Frühlingsbeginn. Damit beginnt die ideale Zeit, um den Körper nach den dunklen Wintermonaten wieder in Schwung zu bringen - am besten mit einer schonenden Frühlingskur.

Im Winter neigen wir alle gut und gerne zu ungesünderem Verhalten, wenn es ums Essen geht. Wir essen zu viel, zu süß und zu schwer, bewegen uns kaum, und trinken gern ein Gläschen zu viel.

Die Vorsätze für das neue Jahr sind Mitte Jänner meist schon wieder vergessen, Unzufriedenheit und ein latent schlechtes Gewissen machen sich breit und dadurch haben wir noch mehr Lust auf Süßes und Co. ... 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. Im Frühling fällt es uns leichter, 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 auch bei uns die Fastenzeit genau während dieser Zeit 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.

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

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, unterstützend zur Entgiftung und Entschlackung.

Während der folgenden Aufbau tage gibt es viele **schonende und leckere Rezepte** aus der TCM, die die Mitte stärken und das Qi, die wertvolle Lebensenergie, fördern.

Wir **verzichten** während der gesamten Kur auf **Zucker, Weizen, Fleisch, 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
- Verbesserung des Schlafes
- bessere Konzentration & mehr Leistungsfähigkeit
- mehr Vitalität
- harmonisierter Hormonhaushalt
- 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 weichem Stuhl und häufigem Durchfall
- Hitzewallungen (Menopause) & allgemein Innere Hitze
- Ödeme (Wasseransammlungen)
- Zysten, Myome, Endometriose
- häufige Blasenentzündungen & Harnwegsinfekte
- Kopfschmerzen & Migräne
- verschleimter Lunge & Nässe
- Menstruationsbeschwerden

- hilft gegen Gelenksprobleme (Rheuma, frozen Shoulder, Arthrose)
- hormonelle Störungen aller Art
- Erschöpfungszustände

## Und so funktioniert es:

Ein professionelles Team leitet die Kur:

**Andrea Wallinger** ist begeisterte **Ernährungsberaterin nach TCM**, veranstaltet Kuren seit mehr als 15 Jahren und wird dich mit ihrem umfassenden Wissen 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, Tee's & Heilmittel besorgen

Andrea stellt für dich die benötigten Tinkturen bereit, die abgeholt oder verschickt werden. Entschlackungstees, Schüsslersalzmischungen 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 dich fachkundig, beantwortet alle Fragen, hilft bei Beschwerden und schickt wertvolle Inputs.

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

Simone verwöhnt dich alle 2 Tage mit einer Yoga-Einheit (á 30 min), die speziell die Entgiftung und Entschlackung des Körpers fördert. Die Praxis kannst du Live (morgens 8:30 Uhr) genießen, oder als Aufzeichnung - somit bist du zeitlich flexibel.

## Dauer

Die Kur sollte mindestens **12 Tage** gemacht werden. Nachher verlängern die meisten Kur-TNInnen ganz von selbst, weil sie sich so gut fühlen und weitermachen wollen.

## Anmeldung

bis spätestens **20.02.2023 - 12 Uhr**

- bei Andrea Wallinger via Email oder via WhatsApp unter 0650 41 18 362 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 kennenzulernen?

Du hast noch Fragen?

Dann komme zu unserem Zoom-Meeting und informiere dich!

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

**Mittwoch, 15.02.2023**

20:00 bis ca. 21:00

Bitte anmelden, dann senden wir dir den Link!

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