



# „Fit für den Herbst/ Winter 2024“

Loslassen – Abnehmen – gestärkt Neustarten  
Montag 21. Oktober – Sonntag 03. November 2024  
Kurs 2



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 2024“ genau das Richtige für Sie!**

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

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

In 14 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 Kräuterelexier 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)**

**Mittwoch 16.10.2024 Einführungs- und Vorbereitungsabend**

**Montag 21.10. – Freitag 25.10.2024 Einklangphase:** ausschleichen vieler säurebildender Lebens- und Genussmittel (z.B. Alkohol, Süßigkeiten, Kaffee).

**Samstag 26.10. – Freitag 01.11.2024 Intensivphase:** Sie versuchen sich an die Vorgaben zu halten und diese im persönlichen Lebensumfeld durchzuführen/ umzusetzen. Die Ernährung besteht aus überwiegend basenbildenden Lebensmitteln.

**Samstag 02.11. – Sonntag 03.11.2024 Nachklangphase:** Sie verlängern das Basenfasten oder 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**

<b>Mittwoch</b>	<b>16.10.2024</b>	19.00 Uhr Steinberg
<b>Freitag</b>	<b>25.10.2024</b>	19.00 Uhr Steinberg
<b>Montag</b>	<b>28.10.2024</b>	19.00 Uhr Steinberg
<b>Montag</b>	<b>04.11.2024</b>	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.

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

**Kosten:** 75 Euro (Erstteilnehmer) und 60 Euro (Wiederholer) 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.

**Anmeldung bis spätestens 14.10.2024.** Anmeldung über KEB Dingolfing Landau → <https://t1p.de/e8g2k> (Kurzlink) oder über mich/ Fragen bitte über email an [genussamleben@t-online.de](mailto:genussamleben@t-online.de) oder unter Telefon 08734 939 0455.



**Dirk Unger**  
Heilpraktiker

Buchenstr. 7  
84163 Marklkofen - Steinberg  
Tel. 08734 939 0455  
[www.genussamleben.de](http://www.genussamleben.de)  
September 2024

