



# GESUNDHEITSWOCHE

## DER SPÜRBBARE SEGEN EINER GEZIELTEN REINIGUNG

Im fordernden Alltag können wir uns nicht andauernd um vitales Essen und unsere Gesundheit kümmern. Deshalb sind das sporadische Entgiften und Regenerieren des Körpers durch sanftes Fasten eine besonders wertvolle Massnahme zur Erhaltung der Gesundheit.

In diesem Erlebarin befassen wir uns allgemein mit gesunder Ernährung und einem gesunden Lebensstil. Wir beleuchten dabei nicht nur unsere Essgewohnheiten, sondern auch, was unserem Körper und unserem Geist sonst noch guttut. Für mehr Vitalität und Energie, bessere Konzentration und mentale Stärke!

### DIESE THEMEN ERWARTEN DICH

- › Gezieltes Entgiften auf allen Ebenen
- › Gesunde Ernährung, Bewusstmachen von Essmustern
- › Differenzierte Wahrnehmung des Körpers
- › Stärkung der eigenen Genesungskompetenz

### DAS NIMMST DU MIT

- › Gestärkte Abwehrkräfte
- › Verfeinertes Körpergefühl
- › Mehr Vitalität und Energie
- › Bessere Konzentration und mentale Stärke, klareres Denken
- › Regulation des Körpergewichtes

### SO ARBEITEN WIR

- › Direktes gemeinsames Umsetzen des Heilfastens
- › Kurze Referate zu den wichtigsten Hintergrundthemen, neueste Erkenntnisse aus der Forschung
- › Praktische Anwendung von unterstützenden Massnahmen, viele praktische Tipps
- › Gruppenarbeiten und Einzelreflexionen

## SEMINARLEITUNG

### RAPHAEL SCHENKER

Ursprünglich ETH-Ingenieur, bilden für Raphael Schenker die Themen Gesundheit und Bewusstsein seit über 20 Jahren die Grundlage seiner selbstständigen Tätigkeit. Er ist mit Leib und Seele Komplementärtherapeut (eidg. Diplom) und begleitet Menschen mit Herz und Verstand.



## REGINE SCHENKER

Nach ihrer Ausbildung zur Physiotherapeutin und erfolgreicher Führung einer eigenen Praxis wurde ihr bald klar, dass sie sich für weitere Aspekte des Menschseins und der Gesundheit interessiert. Dementsprechend folgten weitere Ausbildungen in Bioenergie nach C.G. Jung und integrativer Kinesiologie (eidg. Diplom).



## INTERESSIERT?

### TERMINE, ANMELDUNG UND WEITERE INFOS

Die Termine und weitere Infos für die Anmeldung findest du online unter [www.berglodge37.com](http://www.berglodge37.com).

## SEMINARORT

### BERGLODGE37

Die Berglodge37 liegt in den Eggbergen, einer Sonnenterrasse hoch über dem Urnersee. Zentral gelegen und doch in einer anderen Welt bietet die Berglodge37 die ideale Umgebung für Inspiration und Reflexion. Neben Raum für eine Auszeit und Erholung eignet sich die Region Eggberge aber auch für eine Vielzahl von Aktivitäten in der Bergnatur.



Mehr Infos

