

Herzliche Einladung!

ENTSCHLACKUNGSTAGE IM FRÜHJAHR 2014

Liebe Interessentin, lieber Interessent!

Fasten, Gewicht abnehmen, entschlacken, entsäuern, entgiften... – wer kennt nicht diese Schlagwörter – und wer würde nicht gerne „ein bisschen“ davon auch umsetzen?

Hierzu biete ich Ihnen „Entschlackungstage“ an, die sich gut und ohne allzu große Beeinträchtigung in einen normalen Alltag integrieren lassen. Sie werden nach Empfehlungen von F. X. Mayr – dem berühmten „Semmel-Arzt“ – durchgeführt.

Wenn Sie also Lust haben, für einen überschaubaren Zeitraum auf ein paar Dinge zu verzichten, Neues auszuprobieren, Ihrem Körper viel Gutes zu tun, Seele und Geist zu erfrischen...dann bieten Ihnen diese Tage dafür eine hervorragende Möglichkeit!

Worauf lassen Sie sich ein?

1. Der zeitliche Ablauf in Stichpunkten:

- | | |
|---------------------------|--|
| 26. März 2014: | Einführungsabend um 19 Uhr |
| 27. – 28. März: | Fastenvorbereitung durch leichte Ernährungsumstellung. |
| 29. – 30. März: | Beginn der Entschlackungstage (Darmentleerung). |
| 31.3./1./2. April: | Erster Privattermin in der Praxis an einem dieser Tage nach
Absprache. |
| 2. April 2014: | Treffen der Fastengruppe um 19 Uhr. |
| 3.4./4.4./7.4./8.4./9.4.: | Zweiter Privattermin in der Praxis an einem dieser Tage nach
Absprache. |
| 9. April 2014: | Treffen der Fastengruppe um 19 Uhr.
<u>Ende des 12-Tage-Zyklus.</u> |
| 10./11./14./15./16.4.: | Dritter Privattermin in der Praxis an einem dieser Tage nach
Absprache. |
| 16. April 2014: | Treffen der Fastengruppe um 19 Uhr.
<u>Ende des 19-Tage-Zyklus.</u> |

2. Dieses Angebot erwartet Sie zu den genannten Terminen ☺:

Am **Einführungsabend (26. März)** erhalten Sie einen Fastenplan, zahlreiche schriftliche Tipps, Rezepte und Anleitungen. Ihre Fragen werden beantwortet.

Durchführung der Augendiagnose (Betrachtung der Iris durch ein Mikroskop) mit wertvollen diagnostischen Hinweisen und damit individuellen Empfehlungen für „Ihre“ Entschlackungstage.

Die **Fastenvorbereitung (27. und 28. März)** führen Sie zu Hause durch. Es ist von großem Vorteil für die nachfolgenden Tage, wenn Sie jetzt beginnen, stark säuernde Lebensmittel und Getränke wegzulassen, wie z.B. Fleisch, Süßigkeiten, Kaffee oder Alkohol. Die Umstellung wird Ihnen dann wesentlich leichter gelingen! – Reichliches Trinken von Kräutertees und stillem Wasser unterstützt Ihren Körper schon jetzt bei der beginnenden Entgiftung! Ergänzend fangen Sie mit der Einnahme eines sog. Basenpulvers an (das Rezept erhalten Sie am Einführungsabend).

Von ganz besonderer Bedeutung für den Erfolg der Kur und Ihr körperliches Wohlbefinden während der Entschlackungstage ist die **Darmentleerung!** Diese führen Sie am **Wochenende 29./30. März** bei sich zu Hause mit Hilfe eines milden Passagesalzes durch, welches Sie als wohlschmeckendes Getränk zu sich nehmen (das Rezept erhalten Sie ebenfalls am Einführungsabend). Es gilt, den Darm weitestgehend von „Altlasten“ zu befreien! Das ist der wichtigste Teil der Kur – nehmen Sie sich also die nötige Zeit und Ruhe dafür!

Bei den **Privatterminen in der Praxis**, die Sie persönlich mit mir vereinbaren, erhalten Sie jeweils eine **individuelle naturheilkundliche Begleittherapie:**

- ✓ Injektion von Eigenblut unter Zusatz speziell auf Sie abgestimmter homöopathischer Arzneimittel und
- ✓ Einreibung mit einem speziellen Öl und
- ✓ eine etwa 30minütige Fußreflexzonenmassage,

wodurch Ihr Körper in seiner Entgiftungsfunktion unterstützt und Ihr Wohlbefinden gesteigert wird!

Bei den **Treffen in der Fastengruppe (ca. 1,5 - 2 Stunden)** werden Fragen beantwortet, die sich im Verlauf der Kur ergeben; auch dienen die Abende dem Erfahrungsaustausch. Zusätzliche Entschlackungsarbeit leistet der sog. Farbdialog, bei dem wir in einem gemeinsamen, spontanen Prozess „Farbgemälde“ gestalten. Hierzu sind keinerlei Vorkenntnisse oder Begabungen erforderlich!

3. Was soll/darf/muss ich essen während der Kur? ☹

Die Kur wird gestaltet in Anlehnung an F. X. Mayr.

Wichtiger „Bestandteil“ dieser Kur sind die sog. Kur-Semmeln. Diese nehmen Sie 3 x täglich zu sich (eine genaue Anleitung erhalten Sie am Einführungsabend). Ergänzend – und während der Kur langsam gesteigert – dürfen Sie im Wesentlichen Quark/Frischkäse, ein weichgekochtes Ei, basische Suppen, Kartoffeln (mit etwas Butter), zu sich nehmen. Sonst vor allem Flüssigkeiten (Kräutertees, Basenpulver, stilles Wasser)! (Genaue Anleitungen erhalten Sie am Einführungsabend).

4. Was kann ich ergänzend noch Gutes für mich tun?

Sie erhalten zahlreiche Tipps, wie Sie die Kur noch persönlich ergänzen können. Zum Beispiel durch Leberwickel, Basenbäder, Trockenbürsten usw.

Sie erhalten diese umfangreichen Leistungen zu einem abgespeckten 😊 **Paketpreis:**

- **Variante 1: 12 Tage nur 179 €.**
- **Variante 2: 19 Tage nur 249 €.**

Die Gesamtkosten begleichen Sie bitte bei Ihrer Anmeldung auf mein Konto bei der GLS-Gemeinschaftsbank, IBAN: DE04 4306 0967 7012 0999 00, BIC: GENODEM 1 GLS.

Gerne können Sie eine Quittung nach GebüH (Gebührenordnung für Heilpraktiker) erhalten.

Benötigte Arzneimittel, wie Basenpulver, F.X. Passagesalz, Tees etc. sind nicht im Preis enthalten; diese erwerben Sie bitte direkt in Ihrer Apotheke (Sie erhalten ein entsprechendes Rezept).

Weitere Fragen beantworte ich gerne telefonisch!

Ihre Anmeldung richten Sie bitte (Brief, Telefon oder Email) an:

Thomas Sedlmaier – Heilpraktiker
Großhaderner Straße 14, 81375 München-Großhadern
Tel. 089/726 33 736
info@heilpraxis-sedlmaier.de