



# Gesundheitstage: „**basische Ernährung - Azidose nach Collier**“ **Termin: 04.02. – 09.02. 2018**

„*Wer aufhört, das Falsche zu tun, dem geschieht das Richtige von selbst*“  
- Frederick Matthias Alexander-

Schenken Sie sich etwas Gutes für Ihr Wohlbefinden mit den Gesundheitstagen. Die moderne Lebensweise des Menschen mit **einer Ernährung im Überfluss, zu wenig Bewegung, Stress und anderen Ursachen** können zu einer Azidose des Bindegewebes (= der chronischen Übersäuerung des Organismus) führen. Die Übersäuerung selbst ist keine Krankheit, sie kann aber den „Nährboden“ bzw. den Ausgangspunkt für viele Beschwerden bilden. Ihr kann man vor allem durch die Korrektur der Ursachen entgegenwirken. Dazu gehören: eine Ernährungsumstellung hin zu basischer Kost, Stressabbau und Bewegung. Die Methode der Entsäuerung des Körpers (= Azidose) hat Frau Dr. Renate Collier entwickelt und diese stützt sich auf die Erkenntnisse zur Darmgesundheit von F.X. Mayr. Während der Gesundheitstage werden Sie mit leckerer basischer Kost verwöhnt. Durch den hohen Anteil an Vitalstoffen (= Vitamine, Mineralstoffe usw.) in den lecker und liebevoll zubereiteten Menüs aus frischem Gemüse (z.T. aus dem eigenen Klostergarten) wirkt diese der latenten Übersäuerung des Körpers entgegen und füllt die körpereigenen Depots der Vitalstoffe. Genießen Sie die wohltuende Ruhe und bewegen Sie sich in der wunderschönen Umgebung. Begleitend zur basischen Ernährung werden angeleitete Bewegungsübungen, wie die Chirogymnastik nach Laabs/ Collier angeboten. Diese speziellen Übungen sind auf die Beweglichkeit der Gelenke gerichtet. Außerdem werden auch Entspannungsübungen durchgeführt und Sie werden in Vorträgen u.a. über die basische Ernährung und den Säure-Basen- Haushalt des Körpers informiert. Alles Gelernte können Sie auch zu Hause weiter durchführen. Die basische Ernährung ist keine Diät, sondern eine Form der Ernährung zur Gesunderhaltung des Organismus. Sie können sich also satt essen an Gemüse und Co. Alle notwendigen Informationen zu den Kursinhalten erhalten Sie während der Kurstage. Außerdem können die Gesundheitstage unabhängig von einem Fastenkurs durchgeführt werden. Zusätzlich werden Massagen angeboten. Das schönste Geschenk am Ende dieser Gesundheitstage wäre in frische, lebendige und glückliche Gesichter zu schauen. Leicht und frei können wir zurück in den Alltag kehren und unsere Freude in die Welt tragen.

**Kursleitung:** Sylvia Kipper, LHVHS  
**Referentin:** Claudia Eckardt, Heilpraktikerin, Fastenleiterin

<b>Anreise:</b>	Sonntag,	04. Februar 2018	ab 15:30 Uhr
<b>Kursbeginn:</b>	Sonntag,	04. Februar 2018	16:30 Uhr
<b>Kursende :</b>	Freitag,	09. Februar 2018	13:00 Uhr

**Kursgebühr:** 384,00 – 400,00 €, je nach Selbsteinschätzung,  
(einschl. Unterkunft im DZ/ Verpflegung), zzgl. 10,00€ Kursnebenkosten  
EZ- Zuschlag 12,00€/ Nacht

**Anmeldung/  
Ort:** Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V.  
Kloster 6  
06571 Donndorf  
Tel.: 034672 / 851-0 Fax: 034672 / 851-20  
E-Mail: LHVHS@klosterdonndorf.de  
[www.klosterdonndorf.de](http://www.klosterdonndorf.de)



PS: Wir verfügen über eine Sauna, bei Benutzung bitte Badezeug mitbringen.

**Bitte wenden!!!**