Von nichts kommt nichts!

Aktiv-Früchte-Kur auf Mallorca 2019

mit Maria Knoch

In unberührter Natur Freunde, Freude, Kraft und Wissen finden.

Bereit für eine gesunde Zeit? Für eine Veränderung?
Für eine Infrage-Stellung von Ernährungsdogmen?

Die beste Voraussetzung hierfür ist nach meiner Erfahrung ein völliges Ausklinken aus dem Alltag. So ist es leichter am bisherigen Lebensstil Veränderungen vorzunehmen.

Was wir in zwei Wochen so alles machen?
Wir sind den ganzen Tag voll beschäftigt. So haben wir keine Zeit nachzudenken, was wir alles essen könnten.
Der wichtigste Unterschied zwischen Fasten und unserer Früchte-Kur:
Wir essen, bis ein Sättigungsgefühl eintritt. ***Wandern mit Früchtekost ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene sehr effektiv.***
Es ist natürlich eine Herausforderung, jeden Tag bei den Wanderungen dabei zu sein, Sportübungen im Freien zu machen, aber es bereitet auch viel Spaß mit Teilnehmern alles gemeinsam zu erleben. Die fühl- und sichtbaren Erfolge begeistern alle. Dabei begleite ich Sie persönlich den ganzen Tag, helfe Ihnen und bin für Ihre Fragen da.

Unser Tag fängt morgens um 7.30 Uhr mit Sport an. Danach folgt ein Obst-Frühstück (Melone, Mango, Ananas, Bananen, Apfel, Birne…). Obst und Wasser können wir uns mitnehmen so viel, wie wir möchten. Ab 10.00 Uhr beginnt die Wanderung, die Wege sind einfach und auch persönlich steuerbar, wenn es jemandem vielleicht zu viel wird. Wir sind meistens um 13 bis spätestens 15 Uhr zurück.

Für den ersten Abend empfehle ich jedem Teilnehmer, der möchte, eine Leberreinigung. Das hilft uns, alle Gelüste abzubauen und mit neuer Energie die 14 Tage zu erleben. Die Anleitung dazu besprechen wir genau.

Nachmittags nehmen wir uns eine Stunde Ruhezeit, wer möchte auch mit Saunieren oder Wellnessanwendungen. Ab 17 Uhr biete ich Dehnübungen an, wer möchte kann mitmachen. Zum Abendessen gehen wir um ca. 19.30 Uhr (Salat, Möhren, Paprika, Gurken…). Nach dem Abendessen treffen wir uns zum Gespräch. Hier gibt es auch immer etwas Neues zu lernen, mit Themen zu unserer Gesundheit und Ernährung, zu Stoffwechsel und Wasser.

Natürlich kann sich jeder auch mal ausklinken oder nicht teilnehmen.
Empfehlen würde ich aber, so gut wie es geht, immer dabei zu sein.
Lesen Sie den ***Bericht über die Früchtekur 2018*** im Magazin WissenschafftPlus Nr. 2/2018. Wir senden Ihnen diesen Beitrag gerne zu.

Möchten Sie dabei sein? Melden Sie sich bei uns:

Früchte-Kur Mallorca 2019
im Hotel Sentido Castell de Mar****

15.03. – 29.03.2019

Unterkunft mit Halbpension (Früchte + Wasser)
Frühbucherrabatt 10 %, bis zum 25. November 2018.
DZ mit seitlichem Meerblick: 770,00, mit Frühbucherrabatt: 693,00 Euro
EZ mit seitlichem Meerblick: 994,00, mit Frühbucherrabatt: 894,60

Den Flug bucht jeder selbst.
Für Schnellentschlossene gibt es Flugpreise ab 110 Euro (hin-und zurück)
Kursgebühr: 20,-/Tag (260,- Euro)

LK-Verlags UG
D-14542 Werder (Havel)
Adolf-Damaschke-Straße 69–70
Telefon: +49 3327 7269079
E-Mail: info@wplus-verlag.de
www.wplus-verlag.de