

# Entschlacken für Körper und Seele

## 7 Tage Grüne Smoothies unter medizinisch – psychologischer Begleitung



Um langfristig körperlich – seelisch gesund und geistig fit zu bleiben, sind regelmäßige Entschlackungskuren ein wichtiger Beitrag. Entschlacken mit grünen Smoothies ist eine ideale Möglichkeit um Schadstoffe und überschüssiges Fett los zu werden und gleichzeitig mit allen nötigen Vitalstoffen versorgt zu sein.

Die körperliche Reinigung schafft ideale Voraussetzungen auch auf der seelischen Ebene alten Ballast abzuwerfen und neue, gesunde Lebensmuster zu entwickeln.

### Angebot:

Wir begleiten Sie durch einen 7 tägigen Reinigungsprozess inmitten herrlicher Natur in Ramsau am Dachstein, Naturhaus Lehnwieser. Sie ernähren sich über den gesamten Zeitraum ausschließlich von selbstgemixten grünen Smoothies und Lubrikatoren. Wildkräuter, die wir gemeinsam sammeln, stellen einen wichtigen Bestandteil der Smoothies dar. Sie lernen, wie Sie leckere grüne Smoothies in unterschiedlichen Geschmacksqualitäten für den täglichen Gebrauch selbst herstellen können. Sie werden in die Geheimnisse des Lubrikators eingeweiht, der wichtige Fette und Vitalstoffe für die zelluläre Sättigung liefert.

Täglich gibt es theoretische und praktische Inputs zu verschiedenen Themen, wo wir medizinisch – ernährungswissenschaftliches Know How vermitteln. Wir unterstützen den Entschlackungsprozess mit entgiftenden Maßnahmen wie Leberwickel, Körperbürsten, schonenden Darmeinläufen, leichten Qi Gongübungen und geführten Meditationen.

Um den seelischen Reinigungsprozess zu unterstützen, bieten wir allen TeilnehmerInnen die Möglichkeit, psychologische Fragestellungen und hinderliche emotionale Muster im geschützten Rahmen zu bearbeiten. Dabei finden psychosomatische Beschwerden und chronifizierte Gesundheitsprobleme besondere Beachtung. Die TeilnehmerInnen sind eingeladen, ihre persönlichen Anliegen einzubringen. Methodisch nützen wir neben der ärztlichen Beratung Systemaufstellungen und körpertherapeutische Übungen.

Der gesamte Prozess steht unter ärztlicher Leitung.

### *Trainer und Kompetenzen:*

*Dr. med. Christian Guth*

*Allgemeinarzt, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie. Psychotherapeut, Coach, systemischer Berater. Autor des Buches „Grüne Smoothies“ im GU – Verlag (erscheint im Februar 2012)*

*M: [guth@gruenesmoothies.at](mailto:guth@gruenesmoothies.at)*

*T: +43 664 358 2501*

*Mag. Martina Dobrovicova*

*Leiterin der „Grüne Smoothie – Werkstatt“ in Wien. Ernährungsberaterin mit Schwerpunkt Rohkost und bioelektrische Gesundheit*

*M: [dobrovicova@gruenesmoothies.at](mailto:dobrovicova@gruenesmoothies.at)*

*T: +43 664 444 5232*