

Post terapeutyczny według Dr. Buchinger, łagodny post w połączeniu z wędrówką

Wędrówki i post, optymalne połączenie

POST - REGENERACJA FIZYCZNA I MENTALNA od 17.03. do 24.03.2024

Koncepcji postu metodą Buchingera towarzyszą; dzienny ruch i ćwiczenia relaksacyjne, które kończą się codzienną dyskusją na temat postu.

Faza 1. Alkohol, Papierosy, kawa i sól są powoli eliminowane w poprzednich dniach, czyli już przed twoim przyjazdem. W dniu przyjazdu i kolejny dzień,(Według Buchingera) jest dniem przygotowania do postu podczas którego jesz mniej.

Faza 2. W pierwszym dniu postu przeprowadza się przeczyszczenie solą Glaubera (siarczan sodu) lub, jeśli jest to wskazane, lewatywą. Przez kolejne dni postu będzie oczyszczanie ustalone indywidualnie. W te dni będziesz spożywał herbaty, rosół na czczo, soki warzywne lub owocowe i wodę zgodnie z planem postu. W dni postu zaleca się wielokrotne przeczyszczenie lewatywą.

Za dopłatą jest możliwe jednocześnie zrobienie oczyszczenia wątroby i kontynuacja dalej postem jak Ww.

Faza 3. Po zakończonych dniach postu rozpoczynamy dni odbudowy, tak zwane wyjście z postu i ponowny powrót do życia codziennego.

Świadoma abstinencja od jedzenia oczyszcza i zmienia ciało oraz wnosi do Twojego życia jasność i spokój. Aspekt zdrowotny jest kwestią bardzo indywidualną i ujawnia się w dniach postu.

Post ciała - dobrowolna abstinencja od jedzenia

Post zmysłów - abstinencja od mediów, powrót do natury i ruchu

Post duszy - spokój, przyzwolenie i klasyfikacja myśli

Oferta skierowana jest do osób, które zastanawiają się nad swoją dietą i stylem życia, regeneracją i detoksykacją organizmu lub po prostu chcą odpocząć.

Aby długo żyć zdrowo, być pięknym i młodym jest to jedyna metoda którą do tej pory stwierdzili naukowcy. Czyli poprzez post przedłużamy również swoje życie!

ZNAJDŹ CENTRUM WEWNĘTRZNE I ODKRYJ NOWE WRAŻENIA ZMYSŁU!

Zakwaterowanie i Kurs odbędzie się w centrum konferencyjno-rekreacyjnym ;
Wellness Witikohof Hotel w Bischofsreut (Haidmühle).

...i to właśnie Cię czeka

Dzienna rozmowa na czczo i aktywacja poranna
Dzienne Wędrowki w pięknych górach na Bawarii
Progresywna relaksacja mięśni
Korzystne doświadczenia Terapii Kneippa
Ćwiczenia uważności
Ćwiczenia oddechowe
Impulsowe wykłady na temat postu i odporności
Porady żywieniowe na co dzień



POST LECZNICZY WEDŁUG METODY BUCHINGERA

Ta metoda postu jest opisana jako sprawdzony naturopatyczny środek
zapobiegawczy. Typowe posiłki składają się z:

- bulion warzywny na czczo
- soki warzywne i owocowe
- świeże soki roślinne (ziołowe)
- herbaty ziołowe
- woda
- cytryna
- miód



Wykorzystaj te 7 dni, doprowadź swoje ciało i umysł do harmonii.

Doświadczysz, jak post i wędrówka wzajemnie się uzupełniają i dowiesz się, jak nowa obfitość może powstać z wyrzeczenia. Wczuj się w siebie, odkryj nową witalność i radość życia.

Zawarte usługi:

- 7 nocy w Hotelu Witikohof (w Hotelu znajduje się basenika również sauny)
- Posiłki na czczo ze świeżymi ekologicznymi sokami, alkaliczny bulion warzywny, wybrane herbaty ziołowe i późniejsza dieta odżywcza
- laboratoryjne podstawowe badania
- pomiary BIA
- badanie lekarskie z indywidualnym planem życiowym
- indywidualne planowanie programów terapeutycznych i pielęgnacyjnych
- rozmowy na czczo
- konsultacja lekarska
- detoksykująca kąpiel stóp
- refleksologia stóp lub masaż
- masaż dźwiękiem wg metody Petera Hessa

TERMIN POSTU BUCHINGER

17.03.2024 - 24.03.2024 (od niedzieli - do niedzieli)

W tym terminie są planowane 4 dni postu dla osób które chcą terapię pogłębić jest możliwość przedłużania pobytu za dopłatą 200 € za dobę

Terapeutycznie poleca się minimum 7 dni samego postu.

W dniu przyjazdu: 14:30 - 18:30

W dniu wyjazdu: 9:00 - 12:30



Rejestracja

Post : Post terapeutyczny pod nadzorem Dr. med. Janusz Vorreiter
prowadzony przez doradcę dietetycznego i zdrowotnego Dorota Hammerl
Miejsce: WITIKOHOF Tagungs-, Freizeit- und Wellnesshaus
Bischofsreut Hauptstraße 24, D-94145 Haidmühle

Niniejszym rejestruję się wiążąco na wyżej wymieniony kurs postu. Przy rejestracji wpłacę
zadek w wysokości 500,00 € Termin płatności jest do 17.02.2024

Akceptuje całkowity koszt Postu w wysokości 1800,00 €.

Moje dane	
Imię i Nazwisko	
Adres zamieszkania	
Kod pocztowy, miejscowość	
Telefon	
E-Mail	
Data urodzenia	

Rejestracja jest ważna dopiero po otrzymaniu formularza rejestracyjnego i opłaceniu kursu w powyższym terminie.

Zasady anulowania: Kurs można bezpłatnie anulować do dwóch tygodni przed rozpoczęciem kursu. Opłata za kurs zostanie zwrócona.

W przypadku późniejszej rezygnacji opłata za kurs może zostać zwrócona pomniejszona o opłatę manipulacyjną w wysokości 400 €.

Kwotę prosimy o przelew do 17.02.2024 w wysokości 500 €
na poniżej wymienione Konto

Dr. med. Janusz Vorreiter
IBAN: DE18 7406 1101 0002 8401 20
BIC : GENODEF1RGS
Reiffeisenbank Am Goldenen Steig EG
Tytuł: Fasten 290908102023

Miejscowość, data

Podpis