

Dr. Stones Schatzkiste

- über das Fasten und die Ernährung -

mit Raphael Schenker

Eintägige Fortbildung für Polarity-TherapeutInnen und andere InteressentInnen

INHALTE

- Erkennen tieferer Zusammenhänge zwischen Ernährung, Verdauung, Gesundheit und Wohlbefinden
- Erkennen, wann das Polarity-Fasten bei Ihren Klientinnen sinnvoll ist
- Erweiterung des Ernährungsverständnisses durch das „Nähren des ganzen Menschen“
- Fastenanleitung zum selber durchführen und/oder für Gruppen

Wir gehen beispielsweise folgenden Fragen nach:

- Warum besteht Dr. Stones umfassendes Buch über die Gesundheit (Health Building) zu 50% aus einer einzigen Körperübung?
- Warum nimmt Dr. Stone zu den gewohnten drei Verdauungsschritten einen vierten, die Oxidation, hinzu und betont diese derart stark?
- Wichtigster Verdauungstipp: Kohlenhydrate trocken einspeicheln? Wie esse ich am Morgen mein Müsli?

PRAXISTEIL

- Körperübungen zur Unterstützung der Entgiftung, Gasbefreiung etc.

Leitung: Raphael Schenker



Raphael ist Polarity Therapeut und Lehrer mit einer Praxis für Gesundheit und Bewusstsein in Zumikon und Zürich. Er bietet jährlich mehrere Gesundheitswochen in Österreich und der Schweiz an, in Anlehnung an die Reinigung, Entschlackung und Gesundheit aufbauen nach Dr. Randolph Stone. www.fastenundessen.ch

Er war in den letzten drei Jahren auf verschiedenen Fasten- und Ernährungskongressen in Überlingen und an der Charité in Berlin und ist auf dem neuesten Stand der Dinge aus wissenschaftlicher Sicht.

die Themen Ernährung und Fasten direkt verknüpft und ganzheitlich behandelt. Es enthält einen Schatz von einfachem, verständlichem Gesundheitswissen und wirksamen, leicht umsetzbaren Maßnahmen zur Verbesserung der Gesundheit. Vieles beruht auf 60-jähriger, klinischer Erfahrung von Dr. Randolph Stone, dem Begründer der Polarity Therapie und den therapeutischen Erfahrungen von Raphael der letzten 15 Jahre.