

## 27-CHK024 - Seminar: Nähren und Gedeihen

Beginn	Dienstag, 27.04.2027
Preis	420,00 €
Dauer	3 Tage
Voraussetzungen	Touch 1 und Brain Gym 1

Kinesiologie, Ernährung und Wohlbefinden gehen Hand in Hand.

Viele Menschen wissen intuitiv, dass sie sich nicht optimal ernähren.

Und gern wollen sie etwas daran verändern, fragen sich aber:

- Was genau passt in meiner Ernährung nicht?
- Wo muss ich ansetzen?
- Und wie halte ich es durch?

Oft ist es so, dass man einige Lebensmittel einfach weglässt – Schokolade, Kaffee, Fleisch etc.

Doch das greift oft zu kurz. Denn eigentlich kommt es darauf an, den Körper mit allen Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen zu versorgen, so dass er die Zellprozesse leisten kann, was wiederum der Gesundheit zugute kommt.

Wichtig ist also, die Biochemie im Körper als Ganzes zu betrachten. Und daraus Rückschlüsse für die eigene Ernährung zu ziehen.

Hier setzt der Kurs an:

Du wirfst einen ganzheitlichen Blick auf die Prozesse in deinem Körper:

- Ernährung \* Verdauung \* Stoffwechsel \* Entgiftung \* Zellregeneration

Wie können sich Kinesiologie und Ernährung gegenseitig helfen für mehr Wohlbefinden?

→ Kinesiologische Balancen zeigen auf, wo es Körper/Geist /Seele nicht gut geht in Bezug auf die Ernährung

→ Die passende Ernährung gibt dir Kraft, Prozesse in deinem Körper/Geist/Seele-System auszugleichen.

Erkenne, welche Ernährung dich zu nachhaltiger Fitness und Gesundheit führen kann und wie du deine Verdauung und Entgiftung zielgerichtet unterstützt. Beziehe dabei die körperliche, emotional-seelische und mentale Ebene ein.

Dank des kinesiologischen Muskeltests sind hier sehr individuelle Erkenntnisse möglich. In kinesiologischen Balancen erfährst du mehr darüber, was Stress in deinem Körper auslöst und wie du das ausgleichst.

### Mein Weg zur ganzheitlichen Ernährung - Video

#### **Inhalte:**

Ernährung in heutiger Zeit

Verdauungsprozess

Balance der Verdauungsklappen

Säure-Basen-Haushalt

Kohlehydrat- Eiweiß-, Fett- und Mikronährstoffwechsel

Sanfte Entgiftung von innen und außen

Lymphsystem

Atmung und Zellaufbau

Wasserhaushalt

Kinesiologische Balancen für Ernährung, Verdauung, Stoffwechsel, Entgiftung, Zellaufbau

Nähren und Gedeihen – Gesamtbalance

### **Termine**

Datum	Uhrzeit	Ort

27.04.2027 09:00 - 17:00 Uhr Limbach-Oberfrohna , Chemnitzer Str. 19

---

28.04.2027 09:00 - 17:00 Uhr Limbach-Oberfrohna , Chemnitzer Str. 19

---

29.04.2027 09:00 - 17:00 Uhr Limbach-Oberfrohna , Chemnitzer Str. 19

---