

LEBER & DARM REGENERATIONSWOCHE

Das gesündeste und einfachste Programm zur
Regeneration von Körper, Geist und Seele.

„praktikabel & umsetzbar“

Der Aufbau der Darmflora steht im Fokus, um eine Entlastung der Leber zu erreichen. Sie lernen PALEO Gerichte kennen, die für einen gesunden Darm sowie für die Regeneration der Leber hilfreich sind und einfach ins Alltagsleben integriert werden können.

Etwa 50 - 60 % der Österreicher leiden unter einer nicht alkoholbedingten Fettleber („NAFL“)! Wie Forschungen belegen, ist Fettleber kein banaler Befund ohne Krankheitswert, wie früher angenommen. Jene Labor-Leberwerte, an denen man sich bisher orientierte, verschleiern oft die tatsächliche Belastung der Leber. Das Risiko für chronische Krankheitsbilder kann sich durch eine Leberüberlastung stark erhöhen.

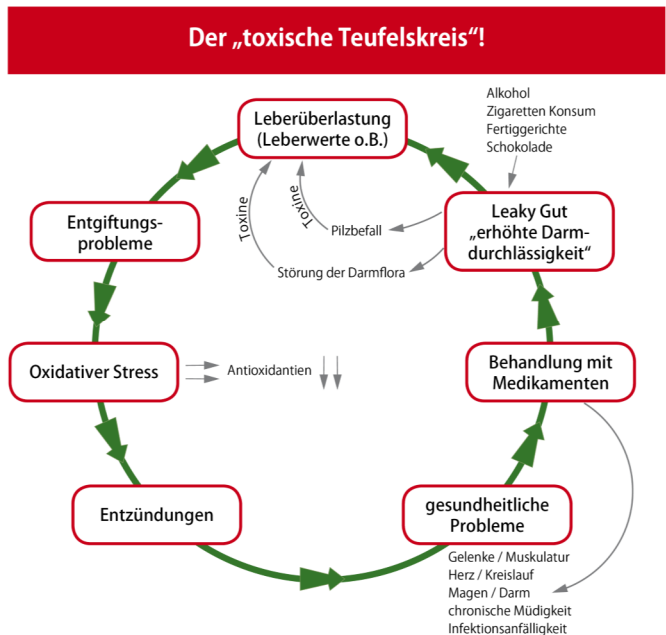
Die Leber ist das zentrale Organ des gesamten Stoffwechsels und die größte Drüse in unserem Körper.

Ihre wichtigsten Aufgaben sind die Produktion lebenswichtiger Eiweißstoffe, die Verwertung von Nahrungsbestandteilen, der Abbau und die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten, Medikamenten und Giftstoffen.

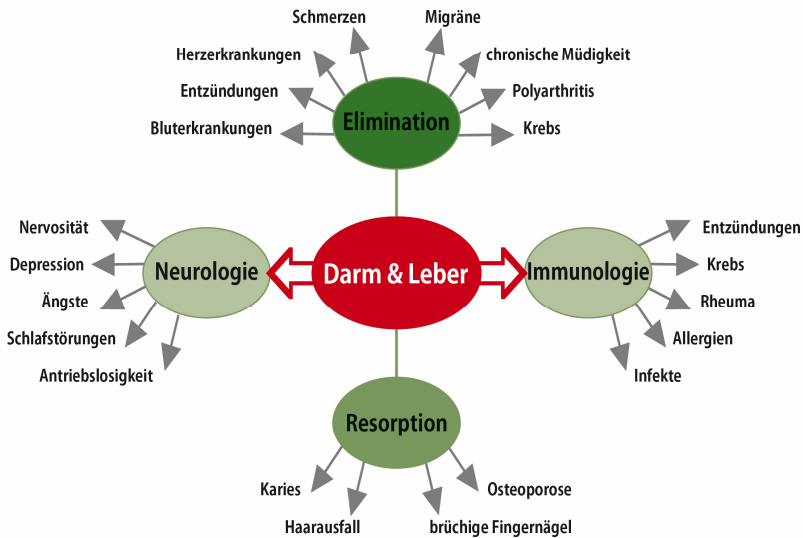
Unsere heutige Lebensweise führt zu frühzeitiger Alterung und erhöht das Risiko für degenerative Erkrankungen.

Durch jahrelange falsche Ernährung, zu wenig Bewegung oder auch durch die Einnahme von Medikamenten kann es zu einer Überlastung von Leber und Darm kommen.

Diese permanente Überbelastung führt zu einer verminderten Entgiftungsfähigkeit der Leber und einer daraus folgenden Toxinanhäufung im Körper!



Darm- und Leberüberlastung:



Inklusivleistungen:

- PALEO (Steinzeitkost) Verpflegung - der Schwerpunkt liegt hierbei auf Entgiftung, Darmaufbau und Säure-Basenregulation
- Ausführlicher „Personal Check“
- Nährstoffe für die ganze Woche zur Leberentgiftung und Darmregeneration
- Täglich Fachvorträge „Alles über Gesundheit“ inklusive Unterlagen
- Täglich betreutes Krafttraining zum Muskelaufbau (starke Muskeln bieten die Basis zur Selbstständigkeit und Mobilität im Alter)
- Individuelles Wirbelsäulentraining (richtige Haltung, Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur)
- Geeignete Dehnungsübungen, um Verspannungen zu lösen und Schmerzen vorzubeugen
- Die PALEO-Küche durch gemeinsames Kochen kennenlernen
- Sie erhalten alle Rezepte
- Basenwasser, Entgiftungstees, Kaffee für die ganze Woche
- tägliche Leberwickel & pH-Wert Kontrolle
- Freie Benützung der Schumann 3D Schwingungsplatte
- Regeneration im Qi-Quantas (zur Förderung der Zellenergie)
- Freie Benützung der Qi-Regenerationsplatten
- Freie Benützung des gesamten Trainings- und Gartenbereiches
- "PALEO" Abschluss-Überraschungsabend
- Abschluss-Check
- Mit mehr Gesundheit und Glücksgefühl nach Hause

LEBER & DARM REGENERATIONSWOCHE

Wir legen besonders viel Wert darauf, Ihnen ein praktikables Programm näher zu bringen, welches Sie dann auch zu Hause umsetzen können. Sie werden durch die Woche begleitet, erhalten individuelle Betreuung und haben die Möglichkeit, aufkommende Fragen zu klären.

Ziel unserer „Steinzeit-Regenerationswoche“ ist, nicht nur Ihr Körpersystem wieder in Balance zu bringen, sondern Sie sollen vor allem eine neue Einstellung zu Ihrer Ernährung und zu Ihrem Körper bekommen, welche weit über diese Woche hinausgeht.

Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden werden dadurch langfristig positiv beeinflusst.



Mag. Dr. rer nat. Markus Stark MSc.

Nach seinem Studium in Psycho-Neuro-Immunologie (PNI) begann Markus Stark sein Wissen vielen Menschen zugänglich zu machen. So ist er unter anderem Lehrgangsführer für PNI an der GAMED (Akademie für Ganzheitsmedizin), Betreuer zahlreicher Spitzensportler und Buchautor des Buches „Nahrung-als-Medizin“. Während der Regenerationswochen vermittelt Markus Stark den TeilnehmerInnen sowohl theoretisches Fachwissen, als auch die praktische Komponente im Rahmen der Sporteinheiten.



Sigrid Stark | PALEO-Lifestyle für die Küche

Seit Jahren befasst sich Sigrid Stark mit der Umsetzbarkeit von PALEO-Ernährung in der Küche. Die Gerichte sind einfach zu kochen und praktisch in unseren Alltag zu integrieren.

Nach Einführung in die PALEO-Küche erhalten die TeilnehmerInnen eine Auswahl an Rezepten, um den Start zu Hause zu erleichtern.



Mag. Christine Feeberger

Als Therapeutin für kPNI, Sportwissenschaftlerin und Personal Trainerin sowie Bewegungsspezialistin begleitet Christine Feeberger die TeilnehmerInnen der Regenerationswoche durch das Programm. Durch abwechslungsreiche Einheiten in den Bereichen Muskellängentraining, Krafttraining, Wirbelsäulengymnastik, Koordinationstraining und Entspannungsübungen zeigt sie den TeilnehmerInnen viele Möglichkeiten auf, um langfristig mobil und fit zu bleiben.

So sieht der Zeitplan einer Regenerationswoche aus.

Kleinere Änderungen des Ablaufes sind z.B. wetterbedingt möglich

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|--|---|---|---|---|---|
| | 7:15 aktives Erwachen | 7:15 aktives Erwachen | 7:15 aktives Erwachen | 7:15 aktives Erwachen | 8:00 aktives Erwachen |
| | 8:30 - 9:30 Frühstück | 8:30 - 9:30 Frühstück | | 8:30 - 9:30 Frühstück | 9:00 - 9:30 Frühstück |
| 10:00 - 10:30 Vorstellung Organisatorisches | 9:30 - 11:00 Vortrag | 9:30 - 11:00 Vortrag | 9:30 - 11:00 Vortrag | 9:30 - 11:00 Vortrag | 9:30 - 11:00 Vortrag und Verabschiedung |
| 10:30 - 12:00 Einführung: Entgiftung und Darmgesundheit | 11:00 - 12:00 Krafttraining Muskeltraining Trainingsraum | 11:00 - 12:00 Krafttraining Muskeltraining Trainingsraum | 11:00 - 12:00 Krafttraining Muskeltraining Trainingsraum | 11:00 - 12:00 Krafttraining Muskeltraining Trainingsraum | |
| 12:00 - 13:30 Mittagspause | 12:00 - 13:30 Mittagspause | 12:00 - 13:30 Mittagspause | 12:00 - 13:30 Mittagspause | 12:00 - 13:30 Mittagspause | |
| 13:30 Marsch | 14:00 - 16:00 Bewegung | Freizeit | 14:00 - 16:00 Bewegung | 14:00 - 15:30 Bewegung | |
| 15:00 - 17:00 Check Dr. Stark/ Mag. Feeberger | 16:30 - 18:00 Vortrag | Freizeit | 16:30 - 18:00 Vortrag | 15:30 - 18:00 ReCheck | |
| 18:00 - 19:00 Abendessen | 18:00 - 19:00 Abendessen | Dinner cancelling 24 Stunden | 18:00 - 19:00 Abendessen | Steirischer Abend | |
| 19:00 - 20:00 Kennenlernspiele | 19:00 - 20:00 Muskeltraining Entspannung | 18:00 Vortrag „Seelenhygiene“ Maria Rock | 19:00 - 20:00 Muskeltraining Entspannung | | |

Vortragsthemen: Paleoernährung, Darmgesundheit, Leberentgiftung, Säure/Basenhaushalt, Nährstoffe richtig anwenden, ...

Nachgewiesene Erfolge bisheriger TeilnehmerInnen:

Erfolgsgarantie

- 30 - 80% Leberfettreduktion
- 3 - 10 cm weniger Bauchumfang
- weniger Gelenksschmerzen
- **Mehr ganzheitliches Wohlbefinden!**
- Senkung des Blutdrucks
- weniger Kopfschmerzen
- mehr Energie