



Ausgabe 08/2022

# GESUNDHEITSINFO

*Natürlich Gesund e.V.*

[www.ngex.org](http://www.ngex.org)



**Akademie und Berufsverband für ganzheitliche Gesundheitsberufe  
zur erlaubnisfreien Ausübung der Heilkunde**



**Dreiteilige  
Ich-Botschaften**

.....  
Seite 3

**Klangcode-  
Therapie**

.....  
Seite 4

**Cranio  
und Zähne**

.....  
Seite 8

**Sprit sparen  
mit Power Plus**

.....  
Seite 14

# Einleitung

## MIT ZUSTIMMENDEN BOTSCHAFTEN GEHT ES UNS UND DEN ANDEREN BESSER.

„**ICH BIN GANZ OHR FÜR DICH**“ - Gönn dir selbst und dem anderen die volle Aufmerksamkeit, um nicht nur den Gesprächsinhalt aufzunehmen, sondern möglichst viel von dem Menschen mitzubekommen.

„**ICH FINDE DICH INTERESSANT**“ - Nimm andere nicht nur in der Funktion wahr, in der du mit ihnen zu tun hast. Nutze die Small-Talk-Gelegenheiten, um mehr über dein Gegenüber zu erfahren. Mehr Wissen führt zu mehr Interesse. Und mehr Interesse schafft Verbindung.

„**DU BIST EINER VON UNS**“ - Gehe auf andere Menschen zu und nehme sie in Gesprächen und Aktivitäten mit hinein. Schaffe private oder persönliche Kontaktmöglichkeiten. Greife zum Telefon: „Ich habe dich vermisst!“, wenn jemand bei einem Treffen gefehlt hat.

„**DAS WAR GUT, ICH DANKE DIR**“ - Wir meinen, dass Voraussetzung für Lob eine besondere Leistung oder ein besonderes Engagement ist. Dem ist nicht so, jeder freut sich auch über ein Lob für Kleinigkeiten, auch wenn er oder sie es schon öfter gehört hat. Und bedanken kannst du dich immer, besonders für die wenig gewürdigten Selbstverständlichkeiten!

Mit den besten Wünschen  
Joachim Wohlfeil, Laura Auel und Team




Beim KoMit-Treffen in München am 15.04.2022 entstanden Podcasts von anwesenden Mitgliedern, die Du auf der Startseite unserer Webseite anhören kannst. Hier sind einige Fotos von den Teilnehmern die zu hören sind. [www.ngev.org](http://www.ngev.org) oder bei Spotify.

Wir wünschen Dir viel Freude beim Reinhören.

# THEMEN

- 03 Dreiteilige Ich-Botschaften
- 04 Klangcodetherapie und Psychologisches Coaching
- 07 Traumrelease
- 08 Cranio und Zähne
- 10 Ayurveda-Kur in Indien
- 12 Die Ursachen von Hautproblemen erkennen und beseitigen  
Vitamin D3 mit K2
- 13 Pharmakologische „Bauchweh“- Pillen erhöhen das Risiko für entzündliche Darmerkrankungen
- 14 Sprit sparen mit Power Plus
- 16 Termine und Mitgliedschaft



**Literatur**

**Familienkonferenz:**  
Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind  
384 Seiten, Heyne Verlag  
ISBN 3453602323

### Impressum

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:  
Natürlich Gesund e.V.  
Ködderitzsch 35  
99518 Bad Sulza  
0163-1731823  
info@ngev.org, www.ngev.org

Die Artikel ohne Nennung eines Autors stammen vom Redaktionsteam. Bildnachweise können beim Herausgeber angefordert werden, die Freigaben der abgebildeten Personen liegen, soweit notwendig, vor.

Auflage: 4.000 Stück



# Dreiteilige Ich-Botschaften

Eins meiner wichtigsten Grundprinzipien ist: Anstelle von Vorwürfen, abwertenden Urteilen oder auch Forderungen sage ich dem Gesprächspartner „NUR“, wie es mir geht. Dabei benutze ich eine besondere dreiteilige Form. Als erstes sage ich, was ich konkret wahrgenommen habe, was auch ein anderer so beobachten könnte. Dann sage ich, welche Wirkung dieses Verhalten auf mich hatte. Anschließend sage ich wie ich mich dabei gefühlt habe und das formuliere ich vorwurfs- und urteilsfrei.

Das Ergebnis von so einer dreiteiligen Ich-Botschaft ist es, eine Situation zu beschreiben und die Konsequenzen sichtbar zu machen. Das kann dann so klingen: „Wenn du krank bist und nicht Bescheid gibst, sind wir damit beschäftigt herauszufinden, was los ist. Das wirft unsere ganze Planung durcheinander und ich fühle mich da nicht kollegial behandelt.“ Oder so: „Gestern hast du unseren Programmierer ohne unser Wissen für deine Projekt-Microsite abgezogen, wodurch wir unseren Termin nur noch mit Nachtschichten halten konnten. Jetzt mussten wir müde zum Kunden – das ärgert mich.“

## Problem mit Du-Botschaften

So könnte es ablaufen. Du kommst nach Hause und der Partner mault: „Du hast schon wieder nicht den Müll rausgebracht!“ Wie reagierst Du? Vermutlich so oder so ähnlich: „Mann! Ich habe sowieso schon viel um die Ohren. Ich kann nicht an alles denken, immer die gleiche Leier.“ Du-Botschaften drängen uns in eine Ecke. Wir gehen sofort in Abwehrhaltung, wütend wollen wir uns rechtfertigen. Mit Sicherheit sind wir dann nicht mehr offen für ein zielführendes Konfliktgespräch. „Mann/Frau macht zu“, heißt es nicht umsonst. Was würde passieren, wenn Dein Partner seinen Wunsch anders ausdrücken würde, zum Beispiel: „Ich möchte, dass du den Müll rausbringst. Das ermöglicht ein Gespräch.“

## Wie es noch besser geht

Die Gordon'sche dreiteilige Ich-Botschaft würde dabei noch besser helfen, einen Konflikt aus dem Problembereich in den Verhandlungsbereich zu führen.

**Im ersten Teil zeige ich nochmal auf, was passiert ist:**  
„Wenn ich nach Hause komme und sehe, dass der Müll nicht raus gebracht wurde...“

**Im zweiten Teil zeige ich auf, wie es mir dabei geht:**  
„...dann ärgere ich mich sehr, denn wir hatten etwas ausgemacht...“

**Im dritten Teil füge ich dann hinzu, was das für Konsequenzen für mich hat:** „...Ich möchte dann alles hinschmeißen und gar nicht mehr mit dir reden.“

Der Partner wird mit dem konfrontiert, wie es mir wirklich geht. Danach höre ich nur noch zu und unterlasse jede Widerrede oder jedes Argument. Ich höre aufrichtig und aktiv hin und helfe dem Partner so, seine eigenen Lösungen zu finden. Diese Form von Konfliktlösung gilt als Win-Win-Lösung. Jeder hat das Recht, sich für eigene Überzeugungen zu entscheiden. Meine ehrliche Schilderung führt zur Betroffenheit des Partners und lässt ihn seine Lösung finden, der wir beide zustimmen können. Ich vertraue darauf, dass der andere dann wirklich versucht, sein Verhalten zu ändern. So lassen sich Lösungen finden, die für beide akzeptabel sind. Damit entsteht Freiheit, dann kann der andere frei mit mir unterwegs sein und wir können so werden, wie wir immer sein wollten.

## Warum gebrauchen wir Ich-Botschaften so selten?

Egal, wem wir zuhören, Du-Botschaften sind viel häufiger zu hören als Ich-Botschaften. Es gibt ein paar Gründe dafür: Du-Botschaften schützen und bekräftigen mich und lassen dem anderen wenig Raum. Ich stehe im Mittelpunkt und du hast das Problem. Du-Botschaften schaffen einen Abstand zwischen mir und dem anderen. Man glaubt sich mit der Interpretation im Recht, also muss der andere aufgeklärt, zurechtgewiesen oder noch erzogen werden. Das gelingt umso besser, wenn wir uns nicht auf einer Ebene befinden, sondern über dem anderen stehen.

Ich-Botschaften erfordern Mut. Ich zeige dem anderen etwas von mir, etwas das verletzt wurde. Das tun wir Menschen selten, weil wir meinen, wir würden uns unterwerfen. Gerade im beruflichen Kontext oder in der Behandlung werden Gefühle oft auch als deplatziert gewertet. Mit Ich-Botschaften zeigt man ein Stück seine eigenen Gefühle und macht sich scheinbar „angreifbar“, Du-Botschaften verhindern Nähe.

Wer mit einer Ich-Botschaft beginnt, nimmt seine Verteidigung runter und lässt den anderen in sein Inneres schauen. So wird eventuell ein konstruktiverer Austausch möglich und der Partner findet leichter seine eigene Lösung oder einen Kompromiss, der für beide gut ist.

P:S: „Ich finde, Du bist ein unverbesserlicher Idiot“ ist keine Ich-Botschaft.

# Klangcodetherapie und

## Kennst Du das?

### Verstehst Du Dich manchmal selbst nicht?

Gibt es zum Beispiel Themen, die Dich fürchterlich aufregen, die Dich traurig machen oder vielleicht verhältst Du Dich auch manchmal lieben Menschen gegenüber ganz anders, als Du eigentlich möchtest?

Wenn Dir solche Situationen bekannt vorkommen und Du daran gern etwas ändern möchtest, kann das „Psychologische Coaching“ eine gute Unterstützung für Dich sein. Denn dies ist ein sehr alter, nur vergessener Weg, mit unangenehmen Themen umzugehen:

Im Gegensatz zu dem heutzutage üblichen ersten Reflex, dem Unangenehmen auszuweichen, unterstützt Dich das Psychologische Coaching dabei, Dich dem Thema wirklich und wahrhaftig zu widmen, es zu fühlen und mit dem Herzen wahrzunehmen und so die verborgene Nachricht des vermeintlich Unangenehmen zu entschlüsseln. Wenn Du bereit bist, diesen Schlüssel entgegenzunehmen, wirst Du damit Trauer in Freude verwandeln können, Angst in Meisterschaft und Groll in Liebe.

LASS DICH  
BEGLEITEN UND  
LERNE,  
UNABHÄNGIG ZU  
WERDEN!

Natürlich erfordert es Mut, sich auf ein Problem einzulassen, statt ihm auszuweichen. Wir gehen sogar „mitten hinein“. Doch Du bist nicht allein. Mithilfe deines „inneren Beobachters“ lernst Du, das Thema „von innen“ anzuschauen. Allein diese Bereitschaft kann schon eine Veränderung möglich machen.

Dein Coach begleitet und unterstützt Deinen Prozess, indem er das Feld hält und - meist lautlos - unterstützende Klangcodes hineingibt. Du lernst, den Blickwinkel auf belastende Situationen zu verändern, anders damit umzugehen und Dich so von „Problemen“ unabhängig zu machen.

## HEXAGONAL HEALING



Hexagonal Healing ist ein überregionales Heiler-Netzwerk für ganzheitlich ausgerichtete Therapeuten und Gesundheitsberater. Unser Ziel ist, gemeinsam in Heilberufen zu wirken, die Kompetenzen der Mitglieder zu bündeln und zu potenzieren. Die Grundpfeiler dabei sind persönliche Verbundenheit, fachlicher Austausch und therapeutische Zusammenarbeit.

Öffentlich treten wir mit einer gemeinsamen Website auf. Weiterhin darf jedes Mitglied unser Logo, Visitenkarten oder sonstiges Marketingmaterial frei verwenden.



Coach: Lydia Schebesta

FINDE DEINEN  
SCHLÜSSEL ZU  
ALTEM WISSEN!



Gründerin der Klangcodes:  
Elisabeth Westermann

# Psychologisches Coaching

## Die Königsdisziplin

Eine besondere Form des „Psychologischen Coachings“ ist die Aussöhnung der inneren Kinder mit den Eltern.

In unserer Kindheit orientieren wir uns in erster Linie an den eigenen Eltern oder stellvertretenden Mutter-/Vaterfiguren.

Oft hatten unsere Eltern bereits ihre eigenen Themen zu bewältigen und waren mit der Kindererziehung überfordert. Wir als Kinder (in verschiedenen Altersstufen) haben uns vielleicht ungerecht behandelt gefühlt oder die elterliche Liebe, nach der wir uns sehnten, blieb uns vorenthalten. Kinder haben ein Recht auf ihre Würde, werden aber von den Erwachsenen meist nicht gehört oder nicht ernst genommen.

Solche Erfahrungen können ein tiefes Trauma hinterlassen und/oder der Schlüssel zur Auflösung von ungünstigen Verhaltensmustern sein, die wir uns wie ein Schutzschild aus Angst vor ähnlichen Situationen zugelegt haben.

Zum Beispiel immer dann, wenn sich erwachsene Menschen wie Kinder streiten, deutet das auf verletzte „innere Kinder“ hin, die in erster Linie geheilt werden möchten, indem sie angehört und ernst genommen werden. Auch hier erfordert es großen Mut und eine innere Bereitschaft, dem alten Schmerz, den Du als Kind erlebt hast, noch einmal ins Auge zu sehen. Doch dieser Mut wird mit einem wahren Wunder der Wandlung belohnt.

Dein Coach begleitet Dich auch hier mit unterstützenden Klangcodes, mit Fragen und Ermutigungen insbesondere an schwierigen Stellen.



Coach: Ralf Lüddens

## Lösung von Panikattacken und Angstzuständen

Während der inneren Ausrichtung und Zentrierung war an der Körperhaltung der Klientin bereits eine deutliche körperliche Entspannung zu sehen.

Im späteren Verlauf des Coachings zeigten sich körperliche Symptome, ein Druck in der Brust und Herzrasen. Die Klientin ging innerlich durch einige Prozesse, bis sich zum Schluss alle körperlichen Symptome, sowie auch die Panik und Angst verflüchtigt hatten.

LASS DEINE  
INNEREN KINDER  
SPRECHEN!

## Endlich im Frieden mit dem Vater

Nach der wundervollen Einführungsphase, der inneren Zentrierung, Stille und Achtsamkeit, zeigte sich mein Vater. Hier gab es noch offene Themen aus meiner Kindheit, im Alter von 3, 6 und 15 Jahren. Hier entstand mit kindgerechtem Wortlaut ein Dialog, der zur Versöhnung und gegenseitigem Verständnis führte. Die auftauchenden Emotionen wirkten nachhaltig sehr befreiend und führten in einen tief empfundenen Frieden.

Eigene Erfahrung

Erfahrung einer Klientin

## Erfahrung einer Klientin

Durch das Psychologische Coaching kam ich in einen Zustand, der es mir ermöglichte in meinen Seelenraum einzutreten. Zunächst habe ich ihn als innere Weite wahrgenommen. Später zu den Klängen Farben gefühlt und gesehen... bis ich am Ende der Sitzung vor einer großen, verschlossenen Holztür in den gleichen Farben stand. Nach der Sitzung befand ich mich noch sehr lange in einem ausgeglichenen und entspannten Zustand mit der Gewissheit und Vorfreude, dass in mir noch viele Geheimnisse schlummern, die bereit sind, von mir „entdeckt“ zu werden. Die Klangcodes helfen mir sehr, schnell in einen meditativen Zustand zu gelangen. Durch die Konzentration auf den Gesang bin ich nicht durch das Außen (Umgebungsgeräusche/ eigene Gedanken) abgelenkt und kann sehr schnell die eigene Frequenz erhöhen.

## ZUTRITT ZUM EIGENEN SEELEN- RAUM ERLANGEN



Coach: Vera Zillinger

## Die Seele des Vaters von Schuld befreit

Im Rahmen des Psychologischen Coaching mit Klangcodes kann ich vertrauensvoller meine eigenen Gefühle wahrnehmen, zulassen und akzeptieren. Dadurch bin ich sensibler mir und meiner Umgebung gegenüber und kann auch meine eigenen Grenzen besser erkennen. Im Rahmen eines Coachings hatte ich ein intensives Erlebnis: Ich stand der Seele meines Vaters gegenüber, konnte ihn von seiner Schuld sowie den negativen Energien befreien und er umarmte mich lichtvoll, strahlend. Gleichzeitig hat sich bei mir etwas 'Schweres' aus meinem Körper (Brustchakra) aufgelöst. Ich fühle mich nach jeder Behandlung etwas leichter und freier und kann immer besser und tiefer atmen.

*Eigene Erfahrung*

## Stress sofort abschalten

### Erfahrung einer Klientin

Also ich empfinde es als sehr entspannend und erdend und das schon gleich von Anfang an. Die Behandlung beginnt und egal wie gestresst ich bin, das hört sofort auf. Ich kann mich sehr gut fühlen und deiner Stimme folgen, manchmal habe ich aber auch das Gefühl nichts vor meinen inneren Auge gesehen oder gefühlt zu haben und bemerke einige Zeit später, dass da sehr wohl eine Tür aufgegangen ist. Mit der letzten Sitzung und den von dir laut gesungenen Klangcodes habe ich nochmal eine andere Ebene erreicht. Das Gefühl durch „Schlagsahne zu gleiten“ war phänomenal und hat mich noch Tage danach begleitet. Insgesamt habe ich einen deutlich besseren Zugang zu mir, meinem Körper und meinen Gefühlen bekommen. Coach: Simone Singh

## Mit *Dao Tha* Klangcodes den Code zu Altem Wissen knacken

Dao-THA Klangcodes sind kurze, gesungene Tonfolgen und erinnern an schamanische oder hawaiianische Heilgesänge. Sie haben eine sanfte, wohltuende Wirkung auf Mensch und Tier. Ähnlich wie Passworte stellen sie einen Zugang zu Altem Wissen in uns her und regen zur Selbstheilung auf allen Ebenen an. Sie sind also so etwas wie eine eigene, universelle Sprache, auch wenn der Verstand diese Sprache nicht unbedingt versteht. Der Verstand darf Pause machen. Die Wirkung ist enorm. Probier es aus!

### Autorin **Lydia Schebesta**

Veit-Stoß-Str. 12 · 80687 München  
0163-5793040 · info@hexagonal-healing.de

# Muskuläre Trauma Entspannung

Kennst du folgende Situation? Du erschreckst dich stark und wenn die Situation dann vorüber ist, kommen die Tränen oder du zitterst wie Espenlaub? Dann bewegst du dich bereits mitten in der Lösung. In diesem Artikel und ausführlich in dem Seminar geht es um die Ursachen und die Auswirkungen traumatischer Erlebnisse. Du kannst die natürlichen Mechanismen deines Körpers zur Muskelentspannung und Stressreduktion verstehen und als möglichen Weg zur Traumaverarbeitung begreifen und erlernen.

Jeder Mensch auf diesem Planeten ist als lebender Organismus genetisch dafür ausgestattet, Stress und traumatische Erfahrungen: zu erleben – auszuhalten – zu überleben – und sich daraus weiterzuentwickeln. Wenn wir diese Fähigkeit der menschlichen Gattung nicht besäßen, wären wir kurz nach ihrer Entstehung ausgestorben. In diesem erweiterten Verständnis werden die Vorgänge aus dem Hirnstamm (Reptiliengehirn), den Strukturen des limbischen Systems und der Muskulatur sichtbar und sinnvoll erscheinen, die überwiegend für unser Überleben durch Kampf, Flucht oder Erstarren verantwortlich sind. Denn sie stellen größtenteils auch die Lösungs-Impulse zur Verfügung. Jeder Stress, jede nicht wieder abgebaute Überspannung im Körper, jedes Trauma hat nicht nur emotionale oder geistige, sondern auch körperliche Auswirkungen. Es kommt zur Ausschüttung von Stresshormonen und führt zu tiefen, muskulären Anspannungen.

Traumata zu wiederholen - als ein Versuch, die ursprüngliche Reaktion über die Entladung der chemischen Stoffe zu vervollständigen. Es kann eine endlose und nicht zu stoppende neurobiologische Rückkoppelungsschleife entstehen, die die Person in einer Art psycho-physischer Gefangenschaft hält. Solange das Gehirn nicht das Signal vom Peripheren Nervensystem erhält, dass die Gefahr vorbei ist, wird der Körper weiter das bio-neurale Muster von Schutz und Verteidigung aufrecht erhalten und wiederholen. (Berceli, 2006)

## Kennzeichnende Leitsymptome

Man erinnert sich unwillkürlich an das Geschehene und erlebt es immer und immer wieder. Man bleibt in einem Zustand der Übererregung. Das Geschehene ist so belastend, dass wir mit Vermeidung, Verdrängung und Vergessen reagieren. Dabei bleibt weniger für die aktuelle Lebenssituation. Gefühle und Interessen verflachen. Mögliche Folgen sind: Schlafstörungen, Alpträume, Reizbarkeit, Übermäßige Schreckhaftigkeit, Hypervigilanz, Konzentrationsstörungen, Beeinträchtigung der Alltagsfunktion, Beunruhigende Erinnerungen, Erinnerungslücken bis hin zu Gedächtnisverlust, Distanziertheit, Flashbacks uvm.

## Lösungen und Therapie

Der Organismus weiß genau, wie er sich „den Stress aus dem Pelz schüttelt“ und sich wieder frei zittert, wenn man ihm die Zeit schenkt und ihn machen lässt. Ein wesentlicher Aspekt dabei ist die größtmögliche Gelassenheit und Natürlichkeit beim Umsetzen. In Kursen werden Übungen vorgestellt, die leicht zu erlernen sind. Sie dienen u. A. zur Muskellockerung nach Arbeit oder Sport, nach emotionalen und geistigen Anstrengungen bis hin zur Vorbeugung der oben genannten Symptomen. Die autonomen Lösungsbewegungen entstehen dabei intuitiv. Zu jedem Zeitpunkt wird dabei geachtet, dass das autonome Nervensystem „friedvoll und entlastet“ bleibt.

## Traumageschehen

Ein Trauma ist primär eine autonome, unbewusste und instinkthafte Reaktion des lebendigen Organismus. Ohne die bewusste Entscheidung des Individuums kommt es zu neurologischen, biologischen und chemischen Veränderungen. Diese Schutzreaktionen bewirken Reaktion zur Anpassung und laufen auf allen Körperebenen gleichzeitig ab:

- Neurologisch als Gehirnprozesse
- Biologisch als Ausschüttung von Adrenalin und Opioide
- Anatomisch durch über- od. unterspannten Muskeltonus
- Psychologisch über die Verarbeitung im Gehirn

## Traumatischer Stress

Nach einem Ereignis, welches für den Organismus strapazierend oder schier überwältigend war, sollte dem Körper allerdings auch „in seiner Sprache“ mitgeteilt werden, dass die Gefahr vorbei ist und dieser Ausnahmezustand wieder auf ein gesundes Maß heruntergefahren werden kann und darf. Dies wird in der muskulären Trauma Arbeit durch Muskelzittern (dem sogenannten „muskulären Tremor“) initiiert und begleitet. So geht der Körper dazu über, Bestandteile des

### Autor **Peter Seitz**



87437 Kempten  
0171-3287304  
info@peter-seitz.info  
www.peter-seitz.com

### SEMINARE

06.-07. August in Waltenhofen  
22.-23. Oktober bei Stuttgart  
29.-30. Oktober in Waltenhofen  
19.-20. November in Grimma

# Gesünder leben

## CRANIO UND ZÄHNE

### Was hat ein guter Biss mit einem starken Rücken und unserer Körperhaltung zu tun?

Unsere Zähne dienen einem tieferen Sinn und Zweck als nur der Zerkleinerung der Nahrung. Sie sind für die Feineinstellung unseres Bewegungsapparates und unserer Wirbelsäule verantwortlich. Und sie haben Einfluss auf die Stellung unserer Hüfte und die Symmetrie unserer Beine. Ein nicht korrekter Biss führt zu einer schlechten Körperhaltung. Sehnen und Bänder können verkürzt und verlängert und die Haltungsmuskulatur beeinträchtigt werden.

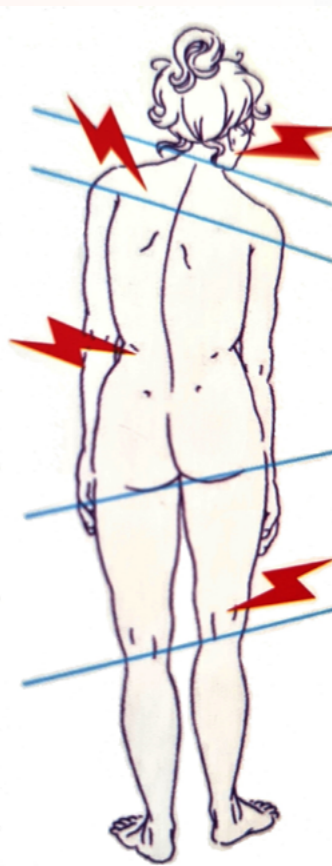
### GUTER BISS! STARKER RÜCKEN!

Alle Eingriffe an den Kauflächen unserer Zähne, wie das Sanieren der Zähne durch Füllungen, Kronen, Brücken und Zahnersatz jeglicher Art, sowie kieferorthopädische Eingriffe zum Beispiel (Regulierung der Zahnstellung) verändern das Zusammenspiel der Berührungspunkte der Zahnreihen, die für unsere Körperaufrichtung bestimmt sind.

Professor Howard Gelb, ein amerikanischer Arzt hat die Zusammenhänge bereits 1953 entdeckt und nachgewiesen:

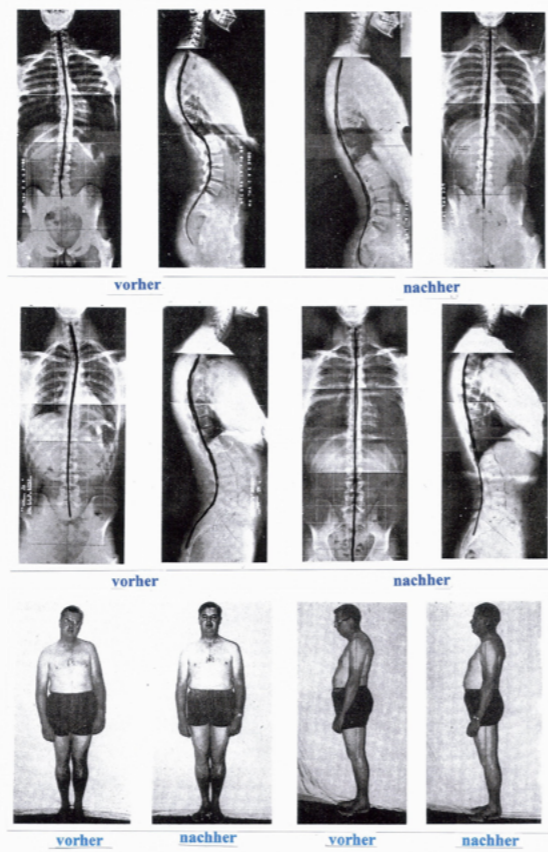
„Unsere Zahnreihen übermitteln bei jedem Kontakt einen Impuls auf unseren Halte- und Bewegungsapparat“.

Diese Impulse bestimmen in weitem Maße unsere Körperhaltung. Harmonische, wie unharmonische Bissituationen, übertragen sich auf unseren Halte- und Bewegungsapparat und beeinflussen ihn dadurch.



### Die Folgen sind häufig Rückenschmerzen, Zähneknirschen oder eines der folgenden Symptome:

- Schmerzen oder Verspannungen in Nacken und Schulter bei stehenden und sitzenden Tätigkeiten sowie beim Liegen
- Schmerzen oder Knacken im Kiefergelenk
- Hüftschmerzen, Knieschmerzen
- Taubheit oder prickelndes Gefühl in Armen oder Händen bis zuweilen Beinen oder Füßen
- Probleme den Mund weit zu Öffnen
- Migräne oder wiederkehrende Kopfschmerzen
- Tinnitus
- Berührungsempfindlichkeit der Muskeln im Brustbereich



Beispiele einer Körperhaltung vor und nach einer Korrektur.



Schmerzbereich Rückenansicht

### Im Weiteren wird folgendes beobachtet:

- Eine Schulter ist höher als die andere
- Die Beine erscheinen unterschiedlich lang
- Die Hüfte steht schief
- Schuhabsätze werden ungleichmäßig abgetragen
- Hosenbeine oder Rocksäume haben unterschiedlichen Abstand zu den Schuhabsätzen

### Weitere wichtige Gründe, sich die Zähne genauer anzuschauen und sich mit Ihnen zu befassen:

Ist Ihre Bedeutung für unsere Organe, wie zum Beispiel für Herz, Lunge und Leber, sowie die Erfahrung, dass nach neuesten Erkenntnissen, ein harmonisch guter Biss, die Produktion von Neurotransmittern und Endorphinen „Glücks- und Wohlfühlstoffe“ anregt.

Das lymphatische System „Ausleitungsorgan“ wird ebenfalls von Biss und Zähnen beeinflusst. Je harmonischer der Biß und seine Höhe ist, um so besser wird das lymphatische System den Körper entgiften.

Weiter stehen unsere Zähne mit unseren Gelenken und allen anderen Körperteilen in Verbindung und haben einen Einfluss auf diese.

Die geistige / psychische Bedeutung, ihre Position und Stellung, zum Beispiel ein Schiefstand oder der gesundheitliche Zustand, geben uns auch sehr deutliche Hinweise über Psyche und unser „Seelenleben“.

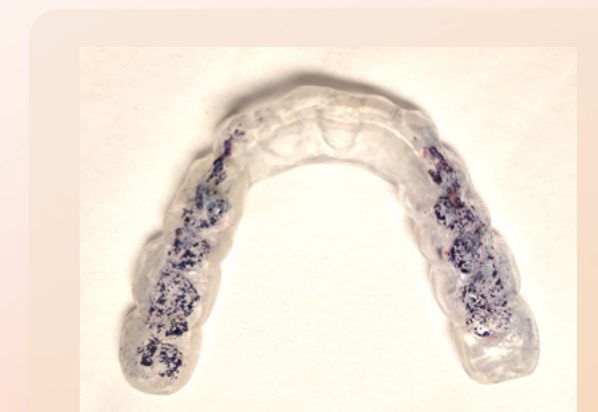
So wie unser Körper uns über Symptome Hinweise gibt, so geben unsere Zähne auch Hinweise über unseren seelisch/psychischen Zustand.

Nach meiner 22-jährigen Erfahrung als Bissharmonisierer, hat sich die Erkenntnis gezeigt: **Wer den Biss im Munde verloren hat, hat auch oft den Biss im Leben verloren!**

Mit einer Craniosacral- kinesiologischen Bisschiene (BHS-Schiene) können Ihre Beschwerden auf körperlicher Ebene und mit der Erkenntnis der geistig psychologischen Bedeutung der Zähne und des Kauapparates, auch diese gelöst werden.

Ein exaktes Einschleifen der Craniosakral-kinesiologischen Bisschiene und ein vorheriges Ausrichten des Bewegungsapparates, sowie eine harmonische Positionierung des Kiefergelenkes, bringt Ihren Kiefer wieder in die natürliche Bissituation.

Die positive Wirkung zeigt sich durch eine verbesserte Körperhaltung und eine größere Beweglichkeit des Haltungs- und Bewegungsapparates. Muskeln, Bänder und Sehnen finden zu einem harmonischen Zusammenspiel zurück. Die Bandscheiben werden entlastet, da das Oberkörpergewicht gleichmäßiger auf sie übertragen wird. Die Bewegungen des täglichen Lebens, im Besonderen das Gehen und Laufen werden leichter und angenehmer.



Die Craniosacral-Kinesiologische Biss-Harmonisierungs-Schiene mit durch Blau gut zu erkennenden Kontaktpunkte, die den Kauimpuls und Kaudruck perfekt wiedergeben. Die blauen Kontaktpunkte verschwinden nach dem ersten reinigen der Schiene.

Alle Sportarten profitieren durch eine bessere Haltung des Bewegungsapparates. Gleich, ob Sie Leichtathletik, Kampfkunst, Kraftsport, Fußball, Wassersport, Reiten usw. betreiben.



Ich wünsche Ihnen und Ihren Lieben allzeit einen guten Biss.

**Autor** Richard Winand Hasert



Bissharmonisierer / Der gute Biss  
 Buchhaldestraße 3a  
 87761 Lauben-Frickenhausen  
 Tel.: 0151 173 85 311  
 info@bissharmonisierer.de  
 www.bissharmonisierer.de

- Begründer der BHS-Schienen-Methode
- Kreative Homöopathie nach Antonia Pessler
- Neurokinesiologie nach Dr. Dietrich Klinghardt
- Symtomsprachen-Analyse
- Craniosakrale Mentale Induktion
- Systemische Aufstellungsarbeit
- Mentalfeld-Harmonisierung
- NLP-KM-Coach, Trainer und Lehrtrainer
- Gesundheitsberater /Dorn-Methode



NATURALPARADISE.IN

### Die Therapie

Die Panchakarma Behandlungen basieren auf dem traditionellen ayurvedischen Wissen. Die Ärzte der Ayurclinic sind spezialisiert auf Nadi-Diagnostics und Therapy-System of Ayurveda. Die Therapien haben sich bei allen chronischen und degenerativen Erkrankungen und auch bei vielen akuten Prozessen bewährt. Besonders bei Depressionen, Burnout, traumatischen Stressstörungen, Stoffwechselerkrankungen, Durchblutungsstörungen und anderen Zivilisationskrankheiten wurde erfolgreich behandelt.



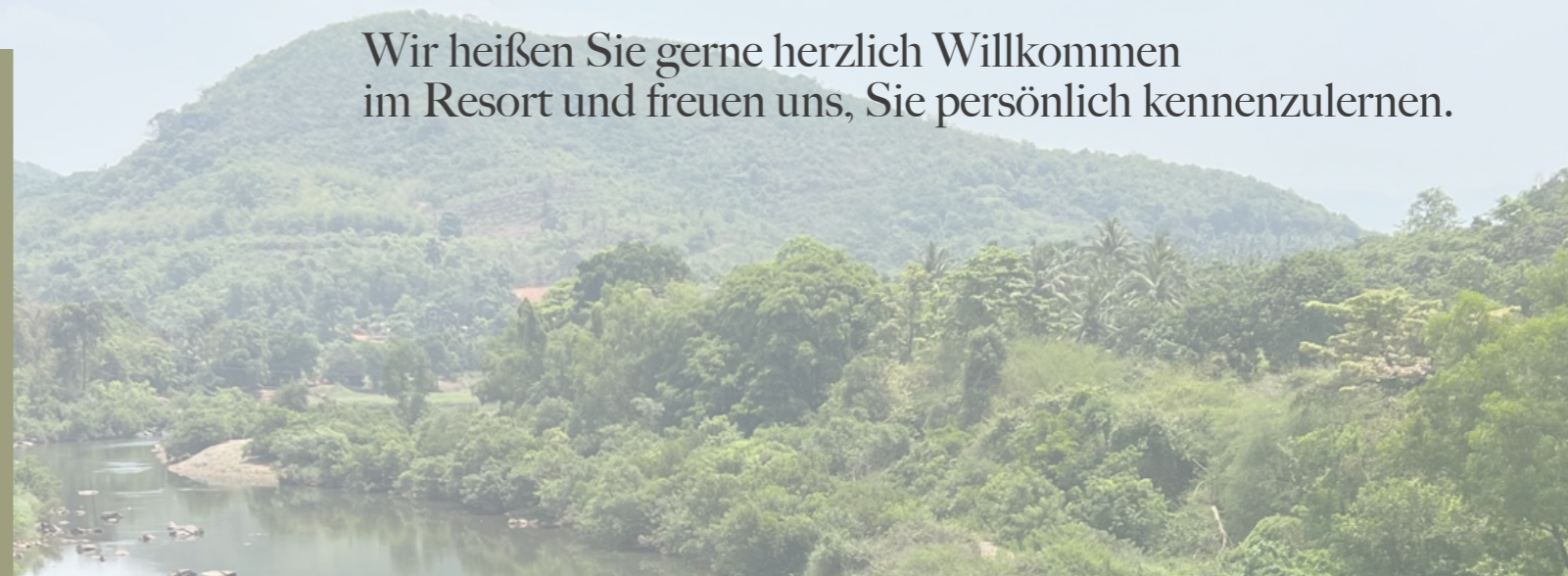
Die Behandlungen bei unseren Kuren werden von Dr. Rohit Borcar persönlich angeleitet und durch seine erfahrenen Therapeuten ausgeführt. Das Besondere in seiner Ayurclinic ist die individuelle Einstellung der Therapien auf jeden einzelnen Menschen, der an der Kur teilnimmt.



# EINLADUNG ZUR Ayurveda-Kur

IM NATURAL PARADISE IN INDIEN

Wir heißen Sie gerne herzlich Willkommen im Resort und freuen uns, Sie persönlich kennenzulernen.



### Anmeldung

Mit der Anmeldung bei uns haben Sie sich einen Platz reserviert. Wenn uns Ihre Flugbuchung vorliegt und die Anmeldegebühr von 50,-€ bei uns eingegangen ist, haben Sie fest gebucht. Bitte sprechen Sie mit uns Ihre Hin- und Rückflugzeiten vor der Buchung des Fluges ab, die Plätze im Resort sind begrenzt, 24 Gäste pro Kurzeitraum. Die Kuren finden in den genannten Zeiten statt. Wenn Sie zu anderen Zeiten kommen wollen, besprechen Sie das Bitte mit uns.

### Ayurveda-Kurtermine



- 12.11.-03.12.2022
- 03.12.-24.12.2022
- 24.12.-14.01.2023
- 14.01.-04.02.2023
- 04.02.-25.02.2023
- 25.02.-18.03.2023



**Anmeldung und Information:** Natural Health Organisation  
 info@ngev.org · 0163-17 318 23 · www.ngev.org

Video: naturalparadise  
 Video: panchakarma kur

<https://www.youtube.com/watch?v=Ql0fmiQdE1k>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Cuu3fGre1ck>

# Die Ursachen von Hautproblemen

1. Oft ist es bei Hauterkrankungen sinnvoll, die Erhebung vom Gesundheitsstatus selbst zu machen. Man führt über ca. vier Wochen ein Gesundheitstagebuch. Damit erhältst Du Hinweise darauf, was Du und deine Haut besonders sensibel oder allergisch reagieren lässt. Notiere außerdem, ob Du dich gestresst oder unter Druck fühlst und wie Deine Haut reagiert. Tatsächlich sind Stress, Kummer, Ärger und nervliche Anspannung, neben Lebensmitteln, starke Auslöser für Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Schuppenflechte oder auch anderen Hautreaktionen. Die Hautveränderungen stellen zudem für Dich selbst eine starke seelische Belastung dar. Das wiederum verstärkt den Stress, und die Hautsymptome verschlimmern sich. Ein Teufelskreis beginnt.

2. Das Ergebnis wird dann noch aussagekräftiger, wenn Du es anschließend mit einer Auslassdiät über ca. vier Wochen verifizierst. Lasse die Lebensmittel weg, die Du als Auslöser vermutest. Hast Du vorher deine Reaktionen richtig interpretiert, dann müsste sich deine Haut jetzt verbessert zeigen.

3. Hinter den emotionalen Stressoren stehen oft traumatische Erlebnisse und Urängste. Wende Dich an deinen Gesundheitsberater, der dir hilft.

4. Und dann noch etwas: Zu den Ursachen gehören auch Mineralstoffmangel. Lasse eine Labor-Mineralstoffanalysen machen, z.B. [www.labor-bayer.de](http://www.labor-bayer.de). Entweder als Blutanalyse über deinen Arzt oder HP oder

# erkennen und beseitigen

als Haaranalyse direkt im Labor. Fehlen wichtige Vitalstoffe, meldet sich die Haut und der ganze Mensch leidet darunter. Auf jeden Fall sollten folgende Stoffe überprüft werden: Calcium, Magnesium, Kalium, Natrium und Phosphor, bei den Spurenelementen Eisen, Zink, Selen, Jod und Kupfer. Sind diese zu gering, bilden sich Entzündungen und diese können zu Ekzemen führen. Wenn Zink fehlt, verschlechtert sich die Regeneration der Haut sowie die Wundheilung. Nahrungsergänzungen helfen.

5. Eine Salbe hat mir und vielen anderen immer wieder bei Hautproblemen geholfen, die Kanjon Schutzsalbe mit Mumijo oder Maumasil flüssig.



Direkt auf den Problembereich auftragen und eintrocknen lassen.

6. Natürlich gibt es noch mehr zu tun. Der Ort der Hauptprobleme deutet auf einen bestimmten Wirbel hin, der nicht optimal steht. Ein Hautarzt aus Hamburg sagt einmal auf einem Dornkongress in Würzburg: „80 % der Hauptprobleme in meiner Praxis behandle ich über die Wirbelsäule. Wenn hier wieder alles in Ordnung ist, regeneriert sich die Haut von allein.“

7. Wenn die aufgezeigten Möglichkeiten nicht geholfen haben, spreche uns an. Für die scheinbar unlösbaren Probleme fällt uns immer noch was ein oder wir haben jemanden im Netzwerk, der weiter weiß.

## Vitamin D3 mit K2

### Corona und Impfungen

Das Aktuelle zuerst: Corona-Erkrankte und Menschen, die durch die C-Impfung geschädigt wurden, litten größtenteils unter einem erheblichen Vitamin D Mangel.

### Welche Symptome entstehen durch einen Mangel

Die Einnahme von Vitamin D ist eine präventive, aber auch therapeutische Maßnahme. Denn ganz gleich, ob es sich um eine erhöhte Infektanfälligkeit handelt, um Autoimmunkrankheiten, um degenerative Beschwerden oder um Probleme wie Diabetes, Bluthochdruck, Depressionen und Demenz, ein Vitamin-D-Mangel ist meist ursächlich am Geschehen mitbeteiligt. Es gibt kaum eine Krankheit, an deren Entstehung nicht auch ein Vitamin-D-Mangel beteiligt wäre. So gilt Vitamin D beispielsweise als entzündungshemmend, was schon alleine Grund genug für seinen positiven Einfluss bei den meisten chronischen Beschwerden ist.

### Was ist empfohlen zur Einnahme

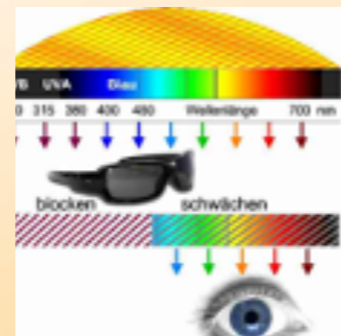
1.-2.000 IE pro Tag gelten in Europa und Nordamerika als empfohlene Dosis. Wir empfehlen eine tägliche Einnahme von 5.-10.000 IE. Beginnen kann man auch mit einer Kur, einer höheren Einnahme von 20.000 IE

für zwei Monate. Klinische Studien zeigen, dass auch die langfristige Einnahme von 10.000 IE keine Risiken mit sich bringt. An einem sonnigen Sommertag nimmt der Körper selten mehr als 10.000 IE Vitamin D auf – und dies auch nur, wenn man den ganzen Tag annähernd unbekleidet, mit Badehose/Bikini, in der Sonne verbringt.



Allerdings haben wir eines ganz vergessen: Die wichtigste Voraussetzung zur körpereigenen Produktion von Vitamin D ist, dass über die Augen UV-Licht aufgenommen wird. Brillen, egal ob mit klaren Glas- oder Kunststoffgläsern oder Sonnenbrillen, blocken UV-Licht und damit die Produktion von Vitamin D3. Unsere Fensterscheiben in den Häusern sind auch fast immer UV undurchlässig.

Brillen sind Krankmacher und Brillenträger müssen die fehlende Produktion durch die Einnahme ausgleichen. UVA und UVB sind krebshütend. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die sich ohne Brillen viel im Freien aufhalten, gesünder sind als Menschen, die sich überwiegend in geschlossenen Räumen aufhalten oder Brillen tragen. Die Einnahme sollte unbedingt kombiniert werden mit 200 µg Vitamin K2 und mit 200-300 mg Magnesium.



## Pharmakologische Bauchweh“ – Pillen erhöhen das Risiko für entzündliche Darmerkrankungen

Über die Hälfte aller Deutschen klagt über saures Aufstoßen. Zirka zehn Prozent leiden sogar unter chronischem Sodbrennen, ausgelöst durch zu viel Magensäure. Sie schwappt in die Speiseröhre zurück und reizt hier die empfindliche Schleimhaut. Man nennt es deswegen Sod-„brennen“. Bei manchen so stark, dass sie am liebsten gar keine Nahrung mehr zu sich nehmen möchten.

Die schulmedizinischen Medikamente, die deswegen eingenommen werden gehören zu den meistbenutzten Präparaten. Man bezeichnet sie als Protonen-Pumpenhemmer. Abgekürzt PPI auf Englisch, I steht für Inhibition, also für Hemmung. Um ihre Wirkung besser zu verstehen, schauen wir zuerst auf die Magensäureproduktion, dafür sind die Belegzellen zuständig, sie pumpen Protonen in den Magen. Bei Protonen handelt es sich um positiv geladene Teilchen H+, die sich im Magen mit Chlorid zu Salzsäure, der Magensäure, verbinden.

PPI-Medikamente blockieren das Pumpensystem. Das ist so ähnlich, als wenn man eine Reduzierung im Leitungssystem vornimmt, damit die Pumpe weniger Leistung erbringen kann. Durch die Blockade der Protonenpumpen gelangen kaum mehr Protonen in den Magen, die Säuremenge wird deutlich reduziert. Protonenpumpenhemmer werden deswegen auch als Magensäureblocker bezeichnet.



Früher glaubte man, diese Medikamente seien nebenwirkungsfrei, doch das wurde gründlich widerlegt!

### Die Gefahr der dauerhaften Einnahme

In neueren Studien hat man nachgewiesen, dass die langfristige Einnahme von PPI's vielerlei Nebenwirkungen haben. Kopfschmerzen und Schwindel sind möglich, die Darmflora wird zerstört. Dies führt zu Durchfall, Blähungen und dann zu chronischen Entzündungen im Magen-Darm-Trakt. Am besten also gar nicht damit beginnen. Besprich das Sodbrennen lieber mit deinem Gesundheitsberater, er findet die Ursachen.

## Mit ein paar Änderungen der Lebensweise kann man Sodbrennen auf natürliche Weise kontrollieren:

Ermitteln der Auslöser - häufig sind es scharfe Sachen und Alkohol - und diese dann bitte vermeiden.

Täglich effektive Mikroorganismen und eine Basenmischung, Biolith, einnehmen. So entsteht ein gesundes Gleichgewicht der Darmbakterien. Sie fördern die Verdauung und tragen dazu bei, die natürliche Schleimhaut des Darms zu heilen und wiederherzustellen. Daraus ergibt sich ein natürlicher Schutz gegen Überreizungen.

### Folgende Lebensmittel lindern Sodbrennen:

- Basenüberschüssiges Obst und Gemüse sowie Haferflocken als Ballaststoff-Quelle.
- Gesunde, ungesättigte Fette wie Avocados, Walnüsse oder Omega 3 halten ebenfalls den Säurespiegel niedrig.
- Honig ist nützlich, um den Rachen auszukleiden und die durch überschüssige Säure verursachten Halsschmerzen zu lindern.
- Ingwer ist entzündungshemmend und lindert die Beschwerden. Anwendung: Geriebene oder in Scheiben geschnittene Ingwerwurzeln in heißes Wasser geben, zehn Minuten ziehen lassen und trinken.

## Der Sprit ist so teuer geworden

Ich habe mich in den letzten Wochen beim Vorbeifahren an jeder Tankstelle über die Preiserhöhungen geärgert. Aber noch mehr über mich selbst. Vor über 25 Jahren hatte ich das Power Plus Additiv-System in meinem alten Opel Orion. Als ich das Auto mit 150.000 km bekam, hat es 9 Liter Diesel auf 100 Kilometer verbraucht. Als ich es nach 4 Jahren auf dem Schrottplatz abliefern musste, war der Kilometerstand bei 350.000 km. Der Schrottplatzbesitzer ließ den Motor ausbauen und sagte mir, dass er noch einen guten Preis dafür bekommen würde, weil er sich noch so gut anhört. Ich bin ihn 200.000 km gefahren. Die ersten 100.000 habe ich im Schnitt 9 Liter gebraucht. Für die zweiten 100.000 nur noch etwas über 5 Liter, und der alte Motor ist im Winter ohne Garage bei tiefen Temperaturen sofort angesprungen. Er lief superleise und hatte einen großartigen Durchzug. Power Plus ist eine Gleitbeschichtung für die beweglichen Teile im Motor und Getriebe.

Das alles hatte ich vergessen und erst die hohen Spritpreise haben die Erinnerung zurückgeholt. Es war klar: Ich brauche das Zeug auch für unser Seminarmobil. Der T-5 soll es bekommen, doch gibt es dieses Mittel überhaupt noch? Ein Anruf genügte, und Frau Hengstenberg bestätigte es mir: „Ja Herr Wohlfeil, natürlich erinnere ich mich noch an Sie. Und selbstverständlich können Sie es für Ihren VW-Bus bekommen. Und natürlich kann es auch der Shop [www.nho.international](http://www.nho.international) erhalten.“ Also wurden die Komponenten im Shop aufgenommen und die Mitglieder von Natürlich Gesund können zu Einkaufspreisen den besonderen Fluid beziehen.

### Um was geht es?

Normale Automotoren erreichen i.d.R. viel höhere Kilometerleistungen als bislang und das reparaturfrei! Der Treibstoff- und Ölverbrauch sinkt rapide. Ich hatte überhaupt keinen Ölwechsel mehr gemacht. Die Drehfreudigkeit + Leistung steigt enorm an. Zu behandelnde Motoren sollten stets gut eingefahren sein, Benzinmotoren 10.000 km, Dieselmotoren 30.000 km. Bei Altmotoren Power-clean Motorreiniger vorher anwenden! Top-Fit kann auch bei Neuwagen schon mit Erfolg Anwendung finden.

### Werner Hengstenberg

Vieles, was ich als Schlafplatzoptimierer gebraucht habe, durfte ich von ihm lernen. Er ist auch der Erfinder und Produzent von Power Plus und TOPFIT. Er leistete sich endlich seinen „Traumwagen“, seine Frau war nicht so begeistert. Es war ein 13 Jahre alter Fiesta-Diesel von Ford aus dem Nachbardorf. Power Plus-Kunden hatten ihm schon lange vorgeschwärmt, wie wenig dieses Auto verbraucht bei guter Leistung, so dass er schon ganz scharf darauf war, ein solches Objekt selbst einmal zu besitzen. Power Plus in Motor und Getriebe, im Tank 40 ccm des von ihm entwickelten Kraftstoffverbessers „TOP-FIT“, auch für Benzin und Zweitakter als Treibstoffzusatz geeignet.



Nach ca. 2000 km fuhr dieser Wagen mit einem Verbrauch von 2,5 – 3 l auf 100 km bei flotter Fahrt. Das sollen all die „neuen Kleinen“ erst mal der Tante Fiesta nachmachen, meinte er. Außerdem schätzte er, dass der Motor mit seiner Pflege locker noch für 1 Mio. km gut sei, die Karosserie würde wohl bis dahin noch etwas repariert werden müssen.



### Anleitung zum Gebrauch von Power plus und Top fit Power Plus

Power plus Motor- und Getriebeadditiv - 1 l Packung für Motoren mit bis 5 l Ölfüllmenge reicht für ca. 100.000 km oder mehr, so wie ich es erlebt habe vor 30 Jahren mit meinem alten Ford Orion Diesel.

### Anwendung

Bei warmem Motor Öl ablassen – Filter wechseln. Bei Neufahrzeugen nach Einfahren 10 % der vorgeschriebenen Ölfüllmenge, bei älteren Fahrzeugen 20 % Power plus einfüllen und bis zur Füllmarke am Ölmesstab mit gewohntem Öl auffüllen. Ca. 100 ccm Power plus fürs Getriebe abzweigen, sofern es sich um eine Handschaltung handelt. Bei Automatikgetrieben besteht Durchrutschgefahr! Ölwechsel nur bei Bedarf. Öl von Zeit zu Zeit vom Ölmesstab zwischen Daumen + Zeigefinger auf Schmierfähigkeit testen. Spätestens wechseln, wenn es klebrig und dunkel ist. Bei späteren Ölwechseln empfiehlt sich, jeweils eine Auffrischungszugabe von Power plus von ca. 50 ccm. Das habe ich nicht gemacht, weder Ölwechsel noch Nachfüllen von Powerplus. Es mag aber empfehlenswert sein. Power plus eignet sich für alle Arten von Motoren und Maschinen, die über eine Ölwanne verfügen, ist also auch besonders geeignet für Kleinmotoren, Kleindiesel, Rasenmäher, Stromaggregate etc., deren Leistungsfähigkeit und Lebensdauer durch eine Power plus-Beschichtung ganz erheblich gesteigert wird. Optimale Einsparergebnisse sind nach etwa 10.000 km möglich. Das war bei mir schon viel früher der Fall, dass ich auf 20 – 30 % Einsparung gekommen bin. Top-Fit habe ich nicht immer zugemischt. Um sich ein Bild von der gesteigerten Leistung zu machen, beobachte man aufmerksam die Leistung des Fahrzeuges an bestimmten Steigungen. Im Allgemeinen ist das Optimum erreicht, wenn man das Fahrzeug im 5. Gang, ohne zu stottern, auf ebener Strecke ab Tempo 40 fahren kann.

WIE WÄRE ES,  
WENN 30-40% VOM  
SPRIT EINGESPART  
WERDEN KÖNNTEN?

### Top-Fit

Top-Fit Treibstoffverbesserer kann auch bei Gebraucht- und Neuwagen mit Erfolg angewendet werden. TOP-FIT wird im Verhältnis von 0,5 – 1,5 Promille dem Kraftstoff zugemischt. Mein Motor lief so gut wie nie zuvor, kraftvoll, elastisch, sparsam, verschleißfrei. Am Ende des Autolebens auf dem Schrottplatz haben die Spezialisten den Motor gehört und ihn für Freunde auf die Seite gelegt, der Rest von meinem treuen Ford kam in die Presse und ich bin mit dem Zug nach Hause gefahren. TOP-FIT schont Einspritzpumpen, sorgt für gleichmäßigen Abbrand im Verbrennungsraum, für besseren Leichtlauf im oberen Kolbenbereich und bringt zusätzlich Kraft und Elastizität ins Spiel. Motor + Fahrwerk arbeiten nun nicht mehr gegeneinander, sondern verschmelzen, das ist besonders beim Kurvenverhalten bemerkbar. TOP-FIT kann nicht nur im Dieselmotorenbereich sondern auch bei Benzinern + Zweitaktern erfolgreich eingesetzt werden, bei Zusatz zum Kettenöl von Ketten Sägen verbessert es auch hier die Leistung.

### Erfinder Werner Hengstenberg mit Frau



Bezugsquelle Power Plus und Top Fit Power Plus:  
Erhältlich im Shop [www.nho.international](http://www.nho.international)



# Natürlich Gesund e.V.

## Berufsverband und Wettbewerbsverband

Von der Regierung Mittelfrankens anerkannte Ausbildungsakademie

### Live - Webinare bei ZOOM

von 19:00 - 20:30 Uhr - Termine:

16.08.2022 | 20.09.2022 | 18.10.2022 | 15.11.2022

Themen und Einladungslink werden rechtzeitig in unserem Newsletter bekannt gegeben. Du erhältst noch keinen Newsletter? Melde Dich bei uns persönlich oder über das Kontaktformular auf der Webseite an.

### MITGLIED WERDEN

Interessierst Du dich für Gesundheit, für Veränderung, für Menschen und Tiere oder das Wissen aus der Naturheilkunde? **Bei uns kommt alles zusammen und wir gehen mit Dir deinen Weg.**

Unser Ziel ist das Wissen über die neuen und tausende von Jahren alten Naturheilverfahren und der alternativen Medizin aufrecht zu erhalten und mit der erlaubnisfreien Ausübung der Heilkunde, diese an Menschen näher zu bringen.



Auf unserer Startseite der Webseite findest Du den Button „Werde Mitglied“ und wirst per Knopfdruck, in einem neuen Fenster, auf unseren Mitgliedsantrag weitergeleitet. Auch kannst Du uns für neue und aktuelle Themen zur Gesundheit auf Facebook und Instagram folgen.

[www.facebook.com/N.Gesund](https://www.facebook.com/N.Gesund)

[www.instagram.com/natuerlichgesund\\_ev](https://www.instagram.com/natuerlichgesund_ev)



### TERMINE

#### September

**17.09.-18.09.** Augsburg  
Ausbildung Psychosozialer Lebensberater

#### Oktober

**01.10.-05.10.** Gräfelfing/München  
Ausbildung Gesundheitsberater & Massagepraktiker

**14.10.-16.10. Teil 1** Bad Sulza/Weimar

**21.10.-23.10. Teil 2**

Ausbildung Gesundheitsberater & Massagepraktiker

**28.10.-30.10.** Weibhausen/Chiemgau

Ausbildung Systemaufstellung und Familienstellen

### Was wir für alle Menschen tun:

- Aus- und Fortbildung in der Ausübung der Naturheilkunde
- Behandlung und Beratung durch unsere Gesundheitsberater
- Hilfe und Beratung in allen Krankheitssituationen
- Vermittlung von kompetenten medizinischen Fachleuten in allen Erkrankungen
- Aktuelle Informationen aus dem Gesundheitswesen
- Unterstützung im Umgang mit Ämtern
- Rechtliche, inhaltliche Unterstützung in Marketing und Kommunikation
- Zugriff auf ein etabliertes Partner-Netzwerk uvm..

*Ayurveda-Kur*  
NATURAL PARADISE  
IN INDIEN

Kurtermine 2022/23

12.11.-03.12.2022  
03.12.-24.12.2022  
24.12.-14.01.2023  
14.01.-04.02.2023  
04.02.-25.02.2023  
25.02.-18.03.2023

Leistung	Preis/Tag	Mitglieder	Normalpreis
<b>Ayurvedakur:</b> Arztcons., 2 Behandlungen pro Tag, Yoga, Heilmittel, Steambad usw.	28,50 €	600,00 €	810,00 €
Verpflegung	12,00 €	250,00 €	340,00 €
Zimmer	12,00 €	250,00 €	340,00 €
Klimaanlage (AC) extra für Zimmer	6,00 €	125,00 €	170,00 €
Haus am Fluss Stein oder Holz	14,25 €	300,00 €	400,00 €
Luxushaus incl. AC, Blumenbad extra	30,00 €	625,00 €	850,00 €
<b>Preisbeispiele für 21 Tage Kur</b>	<b>Kur + VP + Unterkunft</b>		
1 Person im Zimmer	600 + 250 + 250 €	1.100,00 €	1.485,00 €
1 Person zu zweit im Zimmer	600 + 250 + 125 €	975,00 €	1.300,00 €
1 Person im Haus am Fluss	600 + 250 + 300 €	1.150,00 €	1.550,00 €
1 Person zu zweit im Haus am Fluss	600 + 250 + 150 €	1.000,00 €	1.350,00 €
1 Person im Luxushaus	600 + 250 + 625 €	1.475,00 €	1.991,00 €
1 Person zu zweit im Luxushaus	600 + 250 + 312 €	1.163,00 €	1.570,00 €