

Ganzheitliche Auszeit im Allgäu

Zum Neustart in ein verbessertes Körpergefühl

„Ein gesunder Geist, wohnt in einem gesunden Körper“(Juvenal)

Sonntag, 24.03. bis Samstag, 30.03.2024

Ort: Steibis bei Oberstaufen

www.landhaus-kennerknecht.de

Das bekommst Du von mir:

- **professionelle 10-tägige Fasten - Vorbereitung**
- **ein Live Zoom zur Klärung aller Fragen im Vorfeld**
- **Unterstützende Produkte zur Entsäuerung vor Ort**
- **plus Betreuung während der gesamten 7 Tage, durch mich als Heilberaterin für ganzheitliche Gesundheit, Kinesiologin, Weisheitslehrerin + Coach**
- **PLUS das zu erwartende Programm**

Die Kosten der Seminarwoche

pro Person 620,00 €

**zuzügl. der Unterbringung mit basischer Vollpension in
Bioqualität**

im DZ 640,00 € pro Person,

im EZ 680,00 € pro Person

**Frühbucherrabatt von 75,00 € bei Anmeldung bis zum
15.01.2024**

Anmeldeschluss 04.02.2024

Begrenzte Plätze

In dieser Woche zeige ich Dir, die Heilkraft der Natur zu nutzen und Deinen Körper genussvoll zu reinigen und zu nähren. Das steigert Dein Wohlbefinden und Deinen Energielevel. Du stellst die Verbindung zwischen Körper Geist und Seele, sowie zu Deinem Herzen wieder her, welches Dein wahrer Denker und Lenker, ist.

Du lernst Deinen „Alltag“ zu veredeln. Bring all Dein neues Wissen und Deine neuen Erfahrungen sofort in Dein Leben, sprich in Deinen „Alltag“. Dies ermöglicht Dir jeden Tag zu einem besonderen werden zu lassen. Genauso wie Dein Sonntag oder Urlaub.

Freue Dich auf:

- Komplettanleitung für Deine sanfte körperliche Reinigung
- Die Unterstützung Deines lymphatischen Gefäßsystems und das Verständnis dafür
- Motivierende, persönliche Betreuung durch mich
- Tägliches Pilates Training für einen geschmeidigen Körper und als Unterstützung zur Achtsamkeit und Stressbewältigung
- Herzmeditationen – Das Erlösen von alten Emotionen
- Klangreisen zur Unterstützung der Reinigung Deines Körpers
- Kleine Wanderungen und nährende Spaziergänge
- Biologisches und gutes basisches Essen
- Rückverbindung mit der Natur, sie mit dem Herzen wieder fühlen
- Tiefes Wissen und Verständnis über Dein Immunsystem
- Die tiefe Erkenntnis, dass Dein Körper ein Wunderwerk ist!

- Gedankenhygiene – bewusste Rede
- Austausch und gute Gespräche unter Gleichgesinnten

Wäre es nicht schön, einfach wieder energiegeladener, glücklicher und leichter durchs Leben zu gehen? Dich und Dein Leben zu bejahen? Kraftvoll und gestärkt den „ALL-Tag“ zu begrüßen? Und Deinen Herzensweg in Liebe zu gehen?

Nach dieser einzigartigen Woche mit mir und meiner Begleitung...

... hüpfst Du morgens gut gelaunt aus dem Bett und bist voller Energie!

... schaust Du im Spiegel in strahlende Augen, Deine Haut ist frisch.

... Du strahlst und freust Dich auf den neuen Tag!

... freust Du Dich auf einfach zubereitete und leckere Mahlzeiten

... verfügst Du über neue Tagesroutinen, die zu Dir und Deinen Bedürfnissen passen

... besitzt Du ein neues Körperbewusstsein

... bist Du gut geerdet

... weißt Du, dass Du gefeit bist gegen Infekte!

... fällt es Dir leicht NEIN zu sagen!

... stellst Du Dich an erster Stelle

... wird Dir bewusst, was Selbstliebe wirklich ist

... ist Dein Herz Dein Navigator

Mit meiner außergewöhnlichen Art das Leben zu verstehen und zu zelebrieren, der Kombination der gesunden basischen Küche und geeigneter Bewegung, werden sich angesammelte Schlacken und Gifte, sowie alte Gedankenmuster und Konstrukte, aus Deinem Körper verabschieden. Du bist definitiv beweglicher und lockerer. Du hast mehr Leichtigkeit und Lebensfreude.

Durch die verstärkte Verbindung zu Deinem Herzen, besitzt Du mehr Vertrauen in Dich und das Leben. Durch den gereinigten, kraftvollen und geklärten Körper kann sich Dein Geist noch mehr entfalten. Du fühlst Dich wacher, freier und weiter.

Leben darf leicht sein :)

Gesundheit darf einfach sein :)

Bei mir bist Du richtig, wenn Du...

Deine Lebensgewohnheiten positiv und nachhaltig verändern möchtest

- Deinen Alltag als einen besonderen Tag umgestalten möchtest
- mehr Vertrauen in Dich und das Leben haben möchtest
- mehr Freude an gesunder Lebensführung haben möchtest
- an die Ursachen Deiner Beschwerden herankommen möchtest, statt nur die Symptome zu bekämpfen

- einen gesunden Umgang mit Stress lernen möchtest
- Dir mehr Lebensfreude und Leichtigkeit wünschst
- die Signale Deines Körpers besser verstehen lernen möchtest
- wenn Du Dein Immunsystem besser verstehen möchtest
- wenn Du Deinen Säure-Basen-Haushalt kennen willst
- Klarheit darüber haben willst, was Dir guttut und was nicht
- kleine Umstellungen schnell spüren möchtest
- wieder beweglicher und freier sein möchtest
- Deiner Seele wieder Raum geben und ihr lauschen möchtest
- Deinen Körper wieder zum Heiligen Tempel Deiner Seele machen möchtest
- wieder einen natürlichen Zugang zu Deiner Herzqualität erlangen möchtest
- selbstbestimmt, eigenverantwortlich und unabhängig leben möchtest
- wenn Du überschüssige Energie haben möchtest!
- Wenn Du 7 bereichernde Tage in einer fröhlichen Runde im wunderschönen Allgäu oder dem bezaubernden Thüringer Wald verbringen möchtest.

Eine Woche fernab des Alltags.

Entgiften, entschlacken - sowohl körperlich als auch geistig und seelisch - bewegen und entspannen. Gepaart mit einer Heilanwendung oder einer kinesiologischen Sitzung.

Entdecke Deine Kraftquellen neu und bringe Dich wieder ins Gleichgewicht mit einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt.

Und ganz nebenbei purzeln ein paar Kilo. Und das Ganze, ohne zu hungern!

Was ist eine basische Vitalwoche?

Auf dem Weg zu guter Gesundheit kommen wir an gesunder Ernährung, Bewegung und Entspannung nicht vorbei!

Da unsere moderne Zivilisationskost überwiegend aus säurebildenden Nahrungsmitteln besteht, ist es wichtig, den Säureüberschuss im Körper zugunsten basischer Nahrungsmittel zu verändern.

Basenfasten dient, wie auch Heilfasten, in erster Linie der Gesundheit des Menschen. Durch Basenfasten erreichst Du nebenbei auf gesunde Weise Dein Idealgewicht.

BASENFASTEN IST DER FREIWILLIGE VERZICHT AUF ALLE SÄUREBILDENDEN NAHRUNGSMITTEL FÜR EINEN BESTIMMTEN ZEITRAUM. SOWIE DEM SÄUREBILDENDEN E-SMOG UND DEM ALLTAGSSTRESS.

Daher werden wir in unserer basischen Vitalwoche vor allem auf tierisches Eiweiß, wie Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier; sowie Getreideerzeugnisse, Mehlspeisen, Alkohol, Süßigkeiten und Kaffee verzichten. Aber auch auf Computer, Handy (soweit für Dich machbar) und WLAN.

Dein Körper wird in dieser Zeit Vitalstoffe auftanken, das Gewebe und der Stoffwechsel werden entlastet, Dein Körper regeneriert sich, die Pfunde purzeln – Dies alles ohne zu hungern und einen Mangel zu erleiden.

Während der basischen Vitalwoche wird ebenfalls viel Wert auf das richtige individuelle Maß an Bewegung und Entspannung gelegt. So können Körper, Geist und Seele in Einklang kommen. Und in der Natur regenerieren. Denn das ist es, was die Zelle am besten kennt: NATUR.

Basenfasten - für wen?

Basenfasten ist prinzipiell für jeden Menschen geeignet und führt erfahrungsgemäß zu einer ausgesprochenen Belebung sowohl körperlich als auch psychisch.

Ausnahmen sind lediglich Menschen in der Schwangerschaft und Stillzeit, da Gewichtsabnahme in dieser Zeit nicht sinnvoll ist. Menschen mit schweren chronischen Erkrankungen im Endstadium sowie Menschen mit Essstörungen. Hier halten Sie bitte dringend Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Die Fastenkur ist völlig frei von tierischem Eiweiß und von Getreide und von daher besonders für Allergiker günstig.

Die Heilkrise oder Fastenkrise ist beim Basen fasten viel schwächer ausgeprägt, oder tritt erst gar nicht auf, als bei anderen Heilfastenkuren. Auch der kosmetische Gewinn ist beträchtlich. Die Haut kann deutlich reiner und straffer werden, das Bindegewebe gestärkt und die Augen klarer. Auch Cellulite kann sich sehr bessern, wenn man anschließend noch dran bleibt - vor allem mit regelmäßigen Basenbädern und Wasser trinken.

Aus der Praxiserfahrung heraus kann man sagen, dass die Teilnehmer der Kurse nach einer Woche Basenfasten in der Regel an Gewicht verlieren.

Ziel des Basen fasten:

Basen fasten ist ein Reset für die durch industrielle Nahrung abgestumpften Geschmacksorgane. Nach einer einwöchigen Basenfasten Kur fällt die Umstellung auf eine basenreiche und vitalstoffreiche Vollwertkost leicht. Das ist das Ziel vom Basen fasten.

Tipp:

Die Basenfasten Kur kann für Dich der Einstieg in eine grundlegende Änderung der Essgewohnheiten sein, die Deiner Gesundheit länger als nur für eine Fastenwoche zugutekommt.

Du wirst feststellen, dass Du während der Fastenwoche gar nicht hungern musstest, dass Du Dich wahrscheinlich sehr wohl dabei gefühlt hast und darüber hinaus viele neue schmackhafte Rezepte kennengelernt hast. Viele Probleme, die sonst bei Dir nach Mahlzeiten aufgetaucht sind, wie etwa Völlegefühl, saures Aufstoßen oder Blähungen, sind vielleicht plötzlich verschwunden, die Verdauung funktioniert besser! Eventuelle Entzündungen im Körper, wie Rheuma oder ähnliches, können Linderung erfahren.

Was erwartet Dich während der basischen Vitalwoche?

- Start in den Tag mit Bewegung in der wunderschönen Natur
- 7 Tage Basische Vollpension incl. unterstützender Tees, stilles Wasser sowie basische Snacks
- Basische Fußbäder, Leberwickel
- Rezepte - Ideen - Umstellen auf Salzsole
- Meditationen, Klangreisen und Entspannung
- Pilates
- Detaillierte Aufklärung rund um die Gesundheit
- Ganztägige erfahrene und fachkundige Betreuung durch mich als Heilberaterin für ganzheitliche Gesundheit
- Kreative Stunden
- Feedbackrunde
- Wanderungen im Umland

Folgende zusätzliche Leistungen können gegen Aufpreis gebucht werden:

- Klangmassage - 95,00 € bei 60 Minuten
- Lymphanregung mit dem Meridianstab - 95,00 € bei 60 Minuten
- Kinseiologische Sitzung 95,00 € bei 60 Minuten

Alle Preise inklusive 19 % MwSt.

FEEDBACK DER KUNDEN, DIE BEREITS TEILGENOMMEN HABEN:

Liebe Ilka,

für mich war die Woche Basenfasten eine tiefgreifende, ganzheitliche Erfahrung, die ich in dieser Form nicht erwartet habe. Die besondere Zubereitung des Essens, so wohlschmeckend, wohltuend, ich war nie hungrig und sogar mein geliebter Kaffee hat mir nicht gefehlt. Die tiefgreifende Information vom Zusammenspiel im Körper, Gesunderhaltung, Dehnungsübungen, tolle Pilates Stunden, spirituelle Erfahrungen, schöne Gespräche in der Gruppe.... Eine wundervolle Zeit, die ich gerne wiederholen möchte.

Mit herzlichem Dank und liebe Grüße Stephanie aus Stuttgart

"Die Basenfastenwoche hier bei mir mit Ilka war sensationell! Obwohl fasten angesagt war, hatten wir so viel Spaß. Sport, Spiel, Erholung, gute Gespräche, super Informationen von Ilka rund ums Fasten, um richtiges Gehen, um Dehnübungen, ausführliche Anleitung für uns Anfänger in Pilates mit immer wiederkehrenden Verbesserungen an unserer Haltung und Atmung. Wir kochten nach Anleitung von Ilka gemeinsam und erhielten von ihr großartige Rezepte. Auch klärte sie uns auf, wie wir uns am besten ernähren, wenn diese Woche vorbei ist und wir wieder auf uns allein gestellt sind. Jetzt ist eine Woche vorüber und ich halte mich immer noch an die basische Ernährung, weil ich am eigenen Körper gespürt habe, wie mir diese Ernährungsumstellung gutgetan hat und ich nichts vermisse. Der Höhepunkt der Woche waren für mich die zwei wunderschönen Klangreisen, bei denen die Klänge durch meinen gesamten Körper drangen und tief mein Herz berührten. Ilka ist hier in Stuttgart auch in Zukunft bei uns allen herzlich willkommen!"

Diana, Stuttgart-Heumaden

Liebe Ilka,

Mir geht es supergut, habe noch eine Woche so weiter gemacht mit dem Basenfasten.

Habe dann einen Tag "gesündigt" aus gegebenem Anlass :)

Am Montag habe ich mich wieder dem Basischen Essen gewidmet, es macht mir super Spaß und ich werde soooo gut es geht meine Ernährung 80 / 20 umstellen. Das leckere Müsli morgens werde ich beibehalten das mag auch meine ganze Familie, echt super.

Heute werde ich mir mal ein reines gesundes Vollkornbrot kaufen, das habe ich seither etwas vermisst aber du weißt ja der Bauch muss weg bleiben und deshalb esse ich meistens Kartoffeln. Ich habe schon einiges auch von deinen Rezepten gekocht, Sprossen habe ich auch bereits angesetzt.

Also du merkst ich bin auf dem richtigen Weg, freue mich unheimlich, dass ich die schöne Basenwoche mit Dir gemacht habe und dabei richtig viel gelernt habe. Ich erzähle jedem (der es hören möchte) wie großartig diese Woche war, nochmal vielen Dank dafür.

Liebe Grüße

Andrea aus Stuttgart

Feedback Unterdiessen:

Liebe Ilka,

Diese Woche war so unglaublich mit Dir und natürlich mit den beiden „Mädels“. Es war eine ganz besondere Zeit für mich, raus aus der Arbeit und meinem Alltag.

Du hast uns so liebevoll begleitet, die morgendlichen Sporteinlagen, Deine wundervollen Meditationen, Pilates und Gespräche. Es war einfach toll.

Durch das gemeinsame Essen vorbereiten, habe ich so viel gelernt und bin sehr motiviert nach Hause gefahren.

Das Glaubern und die Einläufe habe ich mir viel schlimmer vorgestellt, na ja nur das viele Wasser trinken war etwas ungewohnt.

Ich esse immer noch das leckere Müsli und die Rezepte die ich nachhause gebracht habe, werden ausprobiert.

Ich versuche seit dieser Zeit mich 80/20% basisch zu ernähren. Ich fühle mich super. Mit den vielen Tipps von Dir bin ich total glücklich endlich was für mich tun zu können.

Herzlichen Dank für das Alles,
Sylvia aus Germering.