

Erneuern Entspannen Entschlacken

Ernährung und Reinigung



Fasten im Alltag

vom 30.10. – 6.11.2003

Nach der Polarity - Ernährungslehre von
Dr. Randolph Stone

Eine Woche mal anders essen als gewohnt, lässt den Körper aufhorchen.

Wir kochen und essen zusammen nach den von Dr. Stone, dem Begründer
der Polarity-Therapie, empfohlenen Ernährungsrichtlinien.

Wir bieten eine Auswahl von leckeren Rezepten und erstellen uns einen
individuellen Ernährungsleitfaden unter Berücksichtigung der fünf Elemente.

Wir teilen unsere Erfahrungen, verwöhnen uns mit Entspannungsübungen und
Massage, lernen Polarity-Yoga kennen und erleben die Wirkung dieser Polarity-
Reinigungsdiät.

Der spezielle Tee und der morgendliche „Cocktail“ regen den Körper an, sich
von überflüssigen Stoffen zu befreien. Der Organismus wird entlastet und wir
können unsere Energiereserven neu beleben.

Zum Ablauf

Donnerstag	30. 10.	von 19.00 bis 20.30 h	Einführung in die Polaritydiät
Samstag	01. 11.	von 10.00 bis 14.00 h	Übungen - Kochen - Essen Entspannung
Dienstag	04. 11.	von 19.00 bis 21.00 h	Übungen - Austausch
Donnerstag	06.11.	von 18.00 bis 20.00 h	Abschluss
Kosten		85 € zzgl. 10 €	für Nahrungsmittel

Leitung

Johanna Bohlsen

Heilpraktikerin mit Schwerpunkt in
Klass. Homöopathie und Polarity - RPP
Tel.: 850 76 760

Rita Sandau

Heilpraktikerin und Körpertherapeutin
(Polarity - RPP, Craniosacraltherapie)
Tel.: 813 42 46

Ort

Heilpraxis Johanna Bohlsen
Stubenrauchstr. 5, Berlin - Friedenau
U-Bhf. Friedr.-Wilhelm-Platz
Tel.: 850 76 760
www.johanna-bohlsen.de