

Gesundheitswochen in der Oase am Vilzsee

Theorieteil: 14 Vorträge

- 1) Basisvortrag Gesundheit
- 2) Vortrag „Kraft der Gedanken“
- 3) Vortrag „gesund essen“
- 4) Vortrag „gesund schlafen“
- 5) Vortrag „gesund bewegen“
- 6) Vortrag „Nährstoffe“
- 7) Vortrag „Stress abbauen“
- 8) Vortrag „gesund trinken“
- 9) Vortrag „gesund atmen“
- 10) Vortrag „gesund Fasten“
- 11) Vortrag „gesund entsäuern“
- 12) Vortrag „gesund entgiften“
- 13) Vortrag „gesunder Darm“
- 14) Vortrag Meditation

Praxisteil: 21 Angebote zum Mitmachen

- 1) Gesunde Mahlzeiten selbst zubereiten
- 2) Schlafen im Zirbenholzbett
- 3) Nordic Walking
- 4) Minitrampolin
- 5) Schwimmen
- 6) Wandern
- 7) Kanutour
- 8) Fahrradtour
- 9) Tautreten
- 10) Hochwertige Nahrungsergänzung testen
- 11) Waldbaden
- 12) Yoga
- 13) Hochwertiges Wasser trinken
- 14) Atemübungen durchführen
- 15) Sauerstoff-Ozon-Behandlung (in Arztpraxis)
- 16) Intervallfasten
- 17) Basenbäder nehmen
- 18) Nächtliches Entsäuern
- 19) Giftstoffe ausleiten
- 20) Hochwertige Probiotika testen
- 21) Meditieren