

01- 06. September 2020

**2020 – mein persönliches Jahr der Gesundheit –
Gemeinsam Brücken finden über Muskeltest bis Selleriesaft**

Mögen uns unsere Beziehungen im Leben und zum Leben glücklich machen! Erkunden wir in dem Seminar gemeinsam Wege, eine gute Beziehung zu unserem Körper zu pflegen!

Mit einfachen Stehaufmännchen-Methoden entmachten wir die Bilder der Vergangenheit, die immer noch auf unseren Körper wirken, die Erlebnisse, die wir immer noch nicht verdaut haben, die wir so verinnerlicht haben, dass sie unsere Beziehung zum Leben beeinträchtigen.

Mit Obst und Gemüse nach den Empfehlungen von Anthony William gönnen wir unserem Körper neue Erfahrungen, was wir uns im wahrsten Sinne des Wortes einverleiben. Ziel ist es, an Leib und Seele gesund zu sein und das Leben zu feiern.

Wer macht mit, im Seminar mit Gerda M. Kolf einen Weg zu diesem Ziel zu erkunden? Gerda M. Kolf hat jahrelange Erfahrungen mit den Stehaufmännchen-Methoden und ist unter anderem Autorin der Bücher „Resilienz – Was die Psyche stark macht. Das eigene Potenzial entfalten, Blockaden lösen, Krisen meistern.“ und „Resilienz – Fähigkeit der inneren Stärke“.

Die Seminargebühr beträgt 400,- €, die Verpflegung wird gemeinsam beschafft, gemeinsam zubereitet, gemeinsam genossen und gemeinsam finanziert. Für die Unterkunft fallen pro Tag 25 € bei Einzelbelegung einer Holzhütte an, 17 € bei Doppelbelegung.

Rückmeldungen zu einem Seminar diesen Inhalts:

Seminar Gemeinsames Entgiften vom 23.-27. Oktober in Donaueschingen

Das Seminar war in der Kombination mit Ernährung, dem körperlichen Entgiften nach Anthony William, neu für mich. Gemeinsam diese empfohlenen Lebensmittel zuzubereiten und zu sich zu nehmen, war eine interessante und schöne Erfahrung. Auch wenn wir uns als Gruppe erstmal kennenlernen mussten und der Ablauf des Seminars neu war, haben wir uns schnell gefunden. Die Gemeinschaft und die Menschen, die sich um das Artabana-Haus kümmerten und organisierten, blieben mir in sehr angenehmer Erinnerung.

Die persönlichen Erfahrungen beim geistigen Entgiften - den Stehaufmännchen-Methoden von Gerda - sind kaum in Worte zu fassen. Das was bislang belastend war, sogar (oder auch: vor allem) unbewusste Themen, konnten in vertrauensvoller Atmosphäre bearbeitet werden. Das für mich immer wieder Schöne dabei ist: es fühlt sich gut an. Die Themen werden nicht einfach nur hochgeholt, sondern gelöst, spürbar. Das konnte ich sowohl bei mir erfahren als auch bei den anderen Teilnehmer*innen spüren, wenn deren Thema dran war.

Beindruckend finde ich, wie sich Themen entwickeln, was für scheinbar ungewöhnliche – aber letzten Endes nachvollziehbare - Ursachen dahinter stecken. Für die Menschen, die nach einfachen Wegen suchen, kann ich das Seminar nur empfehlen.

Wenn ich es in einem Wort zusammenfassen würde: effektiv.

Eine andere Rückmeldung zu dem Seminar:

Ja, die 4 Tage haben mich weiterhin motiviert. Es ist für mich auch leicht, weil andere aus meiner WG auch Zitronensaft und Selleriesaft machen. Ich bin also tapfer dabei.

Außerdem merke ich, dass es mir gut tut. Das Bauchweh ist nun dauerhaft weg, da bin ich sehr froh.