



## 12-Tage-Reinigungs-Kur

3x Vorkochen – 7 Tage fast geschafft

Mit Anna Maria Jamnig, TCM Ernährungsberaterin, integrative Ernährungsexpertin,  
TCM = Traditionelle Chinesische Medizin = im Text als TCM abgekürzt.

### Geschlossene Gruppe mit 8 Terminen, immer 19.00 - 20.30 Uhr:

Mind. 5 aber max. 10 Personen, um eine individuelle Begleitung zu ermöglichen.

**Do. 13. April 2023** Vorbereitungstermin, Begleittermine: **20., 22., 24., 26., 29. April und 2. Mai 2023**. Wie viele Begleittermine du konsumierst ist ganz dir überlassen. Die Erfahrung zeigt, dass die Möglichkeit für Fragen und Austausch die Motivation stärkt um die Kur **durchzuhalten**. Nachbereitung **Di. 9. Mai 2023**

### Methode:

Reinigungstage aus der integrativen Ernährung nach Dr. Claudia Nichterl. Mit natürlichen Lebensmittel, ohne Abführmittel, 3-4 Mahlzeiten am Tag. Sich satt essen ist wichtig. Gestartet wird mit zwei Basentagen, danach ist das Essen schon fast wieder normal. Es gibt ausgewogene, basenüberschüssige Speisen mit allen wichtigen Nährstoffen.

### Das könntest Du damit erreichen:

- Mehr Beweglichkeit und mehr Leichtigkeit (Gewichtsregulierung)
- Strahlenderes Aussehen und strafferes Gewebe
- Nachhaltig die Ess-Gewohnheiten ändern
- Bessere Qualität des Schlafes
- Mehr Leistungsfähigkeit
- Bessere Konzentration
- Selbstliebe nähren

## Für wen:

Diese Methode ist in der Regel für alle Menschen zur Förderung des Wohlbefindens geeignet. Im Zweifelsfalle frage bitte Deinen Arzt. Ausgeschlossen sind schwangere und stillende Frauen.

## Ablauf:

- 1. Termin: diskrete Bestandsaufnahme des Wohlbefindens durch TCM Fragebogen. Einkaufsliste, Speiseplan, Rezepte, Infos.
- 2. Termin: Vorbereitung für die Detox Tage, relevante Lebensmittelkunde.
- **Start der Kur am Fr. 21. April**, also nach dem 2. Termin.
- Begleittermine: Beantworten von Fragen, bei Bedarf weitere individuelle Anpassungen der Detox-Ernährung, Tipps und Tricks, Motivation zum Durchhalten, Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden, Fragen.
- 7. Termin: diskrete Bestandsaufnahme des Wohlbefindens durch TCM Fragebogen und vergleichen mit dem Fragebogen vom 1. Termin. **Feiern**, von all dem **was Du geschafft hast**.
- 8. Termin: Nachbereitung der Kur, Erfahrungsaustausch, wie geht's weiter....

## Im Angebot enthalten:

- ✓ Telefonische Unterstützung bei Ess-Krisen/Notfällen während der 12 Tage
- ✓ Rezepte mit Tipps und Variations-Möglichkeiten
- ✓ Individuelle Begleitung in der Gruppe
- ✓ Zusätzliche Entgiftungs-Methoden
- ✓ Praktische Tipps und Tricks
- ✓ Genaue Anleitung
- ✓ Einkaufsliste

## Wo findet es statt:

Club-Raum des Vereins Kraft für Leben (KfL), Speckbacherstr. 30, 6020 Innsbruck

## Kosten:

KfL-Mitglieder 130,- €, Nicht-Mitglieder 160,- € (KfL-Mitglieder dürfen sich bei finanziellen Schwierigkeiten gerne bei Lisa Kutmon melden, um Lösungen zu finden.)

## Fragen:

Gerne anrufen bei Anna Maria Jamnig T. 0650 642 2389.

## Anmeldung:

- **Bis 7. April 2023**, dein Platz ist gesichert mit dem Überweisen des Betrages.
- **Bei Lisa Kutmon** (Obfrau) T. 0699 1620 2020 [e.kutmon@kraeffuerleben.org](mailto:e.kutmon@kraeffuerleben.org)