21 Tage Frühlings- Challenge

Herbst- Challenge

Für Körper, Geist und Seele

Während der ganzen Zeit KEIN ALKOHOL

5 von 7 Tagen kein Fleisch, wenig tierisches Fett

5 von 7 Tagen keine Süßigkeiten, Mehlspeisen

Viel Gemüse, möglichst basische Mahlzeiten

Mindestens 40 Minuten täglich Bewegung im Freien

2x 5-10 Minuten Meditation

Man braucht:

 Tee -Mariendistel

 -Zinnkraut

 -Brennnessel

 -Schafgarbe

 -Birkenblätter

 -Kamille

 -Melisse

 Gerstengrassaftpulver

 Korallenkalzium bzw. grüne Mineralerde

 Vitamin C

 Spirulina Alge

 Kokoswasser

 Basenbadesalz

Eventuell Rizinusöl und Globuli Oukubaka D12

Morgens: im Wechsel 1 Tasse Mariendisteltee bzw. Zinnkrauttee

 ½ Teelöffel Gerstengraspulver

 Spirulina Alge

 Oukubaka 5 Globuli an 3 von 7 Tagen

Abwechselnd ½ Liter Schafgarbe, Brennnessel, Birkenblätter Tee kochen und über den Tag verteilt mit Wasser verdünnt trinken

Basensuppe (Gemüse klein schneiden und mindestens 20 Minute köcheln lassen, dann abseihen und den Sud gut eingespeichelt trinken)

Hauptmahlzeit: vor dem Essen Vitamin C mit ca. 150ml Kokoswasser nehmen. Das Essen mit Kräutern würzen (Oregano, Majoran, Petersilie, Kresse, Thymian, Fenchel, Kümmel, Curcuma, Knoblauch), Salate und Keimlinge vor der Gemüsemahlzeit essen. Nachspeise erst 2 Stunden nach der Hauptmahlzeit.

Abends: ab 18 Uhr nicht mehr Essen, damit der Körper Zeit hat sich zu reinigen. 1 Tasse Kamillen- oder Melissen Tee trinken. ½ bis 1 Teelöffel Korallenkalzium bzw. grüne Mineralerde nehmen. Für mehr Darmreinigung in der ersten Woche 2-3x bis zu max. ½ Teelöffel Rizinusöl einnehmen (vorsichtig ausprobieren, wie der Körper reagiert)

**Viel Wasser trinken!!!!**

2x die Woche ein Basenbad oder Fußbad machen (nicht zu heiß, Körpertemperatur und mindestens 10 Minuten)

Eine Bewegungsidee: Meridiantanz

 Coach - Training

 Yoga mit Mady Morrison youtube

 Spaziergang im Freien (Wald, Wiesen, …)

Außerdem klasse: Ohrenmassage: beide Ohren durchkneten, den Rand ausrollen, durchdrücken.

 Kopfmassage: die Kopfhaut über den Knochen in alle Richtungen verschieben

Faszienrolle, Körperbürste

Mehrmals am Tag 5 Atemzüge, einatmen bis 5 zählen, ausatmen bis 5 zählen.

Meditation: morgens und abends, vielleicht mit den Atemzügen kombiniert. Jeden Tag einen der folgenden Sätze einbauen („21 days of Abundance“, Chopra Center)

Tag 1 Ich sehe den universellen Reichtum und die Fülle, welche mich umgeben

Tag 2 Ich erschaffe meine persönliche Fülle aus einer unendlichen Quelle

Tag 3 Heute konzentriere ich mich auf das, was ich in mein Leben hineinziehen möchte

Tag 4 Von diesem Moment an lade ich unbegrenzte Fülle in mein Leben ein

Tag 5 Heute umarme ich mein Potenzial zu Sein, zu Tun, und zu Haben, was ich träumen kann

Tag 6 Alles, was ich wünsche, ist in mir

Tag 7 Ich nutze meine bewusste Absicht, um meine Träume zu manifestieren

Tag 8 Durch das Gesetz der Potentialität kann ich jederzeit und überall alles erschaffen

Tag 9 Heute und jeden Tag gebe ich, was ich bekommen möchte

Tag 10 Heute mache ich große Entscheidungen, weil sie mit vollem Bewusstsein getroffen werden

Tag 11 Ich erwarte und akzeptiere, dass Fülle leicht zu mir fließen wird

Tag 12 Ich stelle meine Absicht in den weiten Ozean aller Möglichkeiten und lasse das Universum durch mich arbeiten

Tag 13 Wenn ich die Notwendigkeit loslasse, mein Leben zu arrangieren, bringt das Universum reichlich Gutes für mich

Tag 14 Es gibt einen Weg, wie ich meinen wahren Zweck im Leben erfüllen kann

Tag 15 Wenn ich im gegenwärtigen Moment Bewusstsein lebe, lebe ich die Magie universeller Möglichkeiten

Tag 16 Heute erinnere ich mich, dankbar zu sein

Tag 17 Ich bewege mich unbeschwert und sorglos durch meine Tage, weil ich weiß, dass alles gut ist

Tag 18 Ich feiere meine Einheit mit allem Leben, wohlwissend, dass wir alle eins sind

Tag 19 Heute erinnere ich mich daran, alles und jeden zu lieben mit dem ich in Kontakt komme

Tag 20 Heute gönne ich mir Momente des Luxus

Tag 21 Jeden Moment eines jeden Tages lebe ich mein Leben bewusst und reichlich