

Das neue 1-Tages - Aktiv-Seminar mit Peter Steffen

Werde gesund – bleibe gesund!

Ab heuer gibt es ein neues, völlig verändertes Seminar mit mir am Reinischkogel indem ich beschlossen habe, den bisher vorgetragenen Stoff über die Bereiche der Gesundheit durch ein aktives Programm zu ersetzen. Dies deshalb, weil ich in den letzten Jahren mehr und mehr erkannt habe, dass die Menschen mit einem theoretischem Stoff immer schlechter umgehen können und Schwierigkeiten haben, diesen dann Zuhause in die Praxis umzusetzen.

Erst das Wissen mit welchen Methoden, Strategien und Übungen ich meinem Körper die volle Gesundheit erhalten kann, geben einem die Sicherheit, beschwerdefrei und glücklich durchs Leben zu gehen. Besinnen wir uns doch endlich wieder auf eine natürliche Lebensweise und auf die heilsamen Kräfte der Natur und unserer psychischen Stärke zurück.

Die bisherigen Themenbereiche meines Seminars bleiben teilweise gleich, aber es wird jeder einzelne Bereich auch in der Praxis erläutert und dadurch kann jeder Teilnehmer und jeder Teilnehmer, zu Hause umgehend mit dem Gesundungsprogramm beginnen. Es bedarf keiner Unterlagen mehr, kein Lesen, kein Studieren, kein Nachdenken und Rückbesinnen.

Wir werden an diesem Tag hautnah in die Materie einsteigen, sodass eigentlich keine Frage offen bleibt. Nach diesem Tag sollten Sie wieder Herr über Ihren Körper sein, damit dieser das tut, was Sie von ihm erwarten und nicht, wie heute üblich, dass der Körper mit uns macht, was er will, sprich, uns krank macht.

Es werden folgende Themenbereiche behandelt:

Übungen gegen alle Probleme mit Rücken, Wirbelsäule, Knie- und Hüftgelenke

Atemübungen zur Reinigung von Lunge und Vorbeugen vieler gesundheitlicher Probleme in Zukunft

Die Rücken-Bürstmassage öffnet den Energiefluss der Meridiane, Teilnehmer können es probieren

Den Blutdruck regulieren durch tägliche Oberkörper-Kaltwaschung- Demonstration – ein herrlich erfrischendes Gefühl (Blutdruckmessung Davor – Danach)

Balance-Übungen – Nur ein Körper, der sich „in der Balance“ befindet, kann gesund sein (werden).

Wildkräuterwanderung – Wildkräuterverkostung (gutes Schuhwerk und Regenschutz für eventuelles Schlechtwetter)

Ernährung – Zubereiten des „Ursalates“ mit einzigartigem Geschmack – Käferbohnen, rohes Sauerkraut, Ruccola, roter Zwiebel

Wir machen selbst händisch Butter aus Rohmilch-Sauerrahm, die „normale Butter“ aus Süßrahm, pasteurisiert und homogenisiert ist nur mehr ein Abklatsch eines „Naturproduktes. Erst über die Rohmilchsauerrahmbutter kann man die ganze Fülle der für den Darm so wichtigen Laktobazillen aufnehmen. Die Allergie gegen Laktose und Milcheiweiß ist in erster Linie eine Allergie gegen die wiedernatürlich behandelte, erhitzte und fettbeeinflusste Milch. Ein natürliches Rohprodukt erzeugt über einem gesunden Darm keine Allergie.

Der Sonnengruß – Energietanken bei Sonnenschein und dadurch auch starkes Verbessern des Vitamin-D-Haushaltes

Sauerkraut selbst einschaben – Prozedur wird erklärt. Herkömmliches Sauerkraut wird durch die Zugabe von weißem Speisesalz (Natriumchlorid 98%) entwertet

Herstellung von Sauerteig, Backen ohne Hefe, Erklärung - Rezeptur

Körperreinigung und Entgiftung

Darmflora-Aufbau – Darmsanierung - Verdauung

Herz-Kreislauf

Die Reinigung des Organismus – Entgiftungsorgane – unser verschmutztes zelluläres System

Allergien und deren Ursachen

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Hormonhaushalt - Schilddrüsenprobleme

Energiefluss - Meridiane

Auto-Immunkrankheiten

Übersäuerung (Acidose) Rückkehr in ein basisches Leben – Säure-Basenhaushalt

Unerklärliche Schmerzzustände

Mineralstoffaufbau – Ausgleich der Defizite

Wie Sie ihren Stress in den Griff bekommen – Living easy is a very hard work

Stressprävention – Vorbeugen ist besser als heilen

Das Immunsystem – Die oberste Instanz

Prostata – PSA-Wert

Die Kraft der Gedanken: Wir sind, was wir denken - Das Resonanz-Prinzip

Tumorvorsorge – Krebs nicht mehr als ein Wort

Ein Alter ohne „Alterskrankheiten“

Der Altersschwindel – nichts als ein Schwindel

Jugendliche Frische für ein ganzes Leben bis ins hohe Alter

Zeigen wir Krankheit, schlechter Laune und dem täglichen Stress den „Stinkefinger“

Glaube, Hoffnung, Liebe – die göttlichen Grundlagen unseres Lebens

Unser Geist, unsere Psyche herrscht über unseren Körper und nicht umgekehrt

Termine: bei Familie Köberl, vulgo Brauerei Hausmi in St. Stefan bei Stainz am Sonntag den 29. März 2020 und beim Jagawirt am Reinischkogel am Sonntag den 7 Juni 2020 von 10 bis 18 Uhr. Honorar pro Person inklusive Kostproben Raumnutzung, Unterlagen, Heizung etc. € 129.- Ohne Nächtigung, Speisen und Getränke. Anmeldung: e-mail: peter.steffen@gmx.at od. Tel: 0699 1130 3320