



# Newsletter 34

## Begleitete Herbst-Fastenwoche in der Praxis

### Herbstfastenkur: Was habe ich davon?

Wir haben einen wunderbar warmen Sommer und dadurch haben wir sehr viel mehr **frisches, rohes Obst und Gemüse, kühlende Getränke, Eis, Joghurt...** als üblich zu uns genommen. Dies hat unseren Körper auf „**kühl und feucht**“ umgestellt und das war wunderbar und Sommer-gerecht, wir fühlten uns wohl.

**Jetzt kommt der Herbst:** Es wird draußen wieder feucht und wesentlich kühler und unsere Körper **brauchen nun wieder mehr Trockenheit und Wärme.** Die kühle Feuchtigkeit sollte nun ausgeleitet werden, weil wir sonst offener für z.B. Infektionen, Grippe, Winterdepressionen, Stimmungsschwankungen und Rheumaschübe... sind.

### Du möchtest gesund bleiben? :-)

**Na, dann ist ja gut, denn:** jetzt bist du reif für eine **Herbstkur.** Das **Immunsystem** wird gestärkt, für den Winter **sammeln wir Wärme** und schaffen eine gute **Umverteilung und Strömen** im Körper. Der Geist bleibt klar und durchlässig - mit anderen Worten: **wir kommen gut durch den Winter.**

### Wann soll das stattfinden?

Unser **Heilungstag ist am 02. Oktober 2015.** Diesen Tag wollen wir u. a. als **wertvollen Einstieg** nutzen. D.h. Du hast Themen, die Du ohnehin in den Heilungstag einbringen willst UND nun integrieren sich zusätzlich durch

Deine Anmeldung die Herbstkurthemen.

Somit wird der Erfolg der Kur leichter und länger anhaltend (immer vorausgesetzt Du hältst Dich an die Vorgaben :-)). Am Samstag, 03.10.15 findet das erste Treffen statt. Hier erhältst Du Deinen individuellen Plan. Ab Montag, 05. Oktober 2015 ist der wirkliche Kurbeginn. In unseren schönen Räumen werden sich alle um 16.30 Uhr treffen, die aus der Umgebung kommen. Solltest Du aus der Entfernung mitmachen wollen gelten für Dich die Regeln der externen Heilsitzungen (16.30 Uhr Telefonsession, 18.00 Uhr Heilsitzungsbeginn, zeitgleich oder zeitversetzt - alles ist möglich).

### Du erhältst:

(Zusammenfassung)

#### 1. Individuelles Programm:

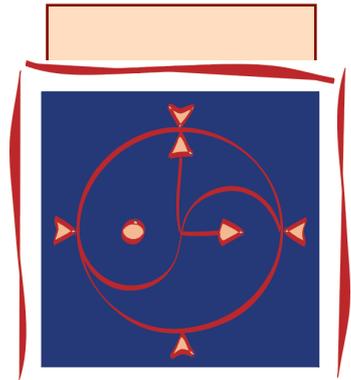
Dieses wird auf Dich mit all Deinen Bedürfnissen, Notwendigkeiten... zugeschnitten. Das bedeutet z.B. Du darfst essen (im Rahmen der Kur und nach Deinen Bedürfnissen entwickelt)

#### 2. Bewegung:

Du bekommst z.B. ggf. Empfehlungen für Spaziergänge, Gymnastik... (alles auf Deine Möglichkeiten abgestimmt)

#### 3. Und Weiteres:

Aus den Programmen von **russischer Volkheilkunde** und der **TCM** wird für dich alles mögliche zusammen gestellt, damit der größt mögliche Erfolg erreichbar ist - natürlich alles wieder nur innerhalb Deines Rahmens und Deiner Möglichkeiten.



Russische Volkheilkunde
Ausbildungen
Diagnosen ohne Berührungen
Heilsitzungen
Ernährungspläne
Prana-Energietherapie
Kräuterheilkunde
Heilmantrameditation
Seelenheilungen durch Ablösungen
und vieles mehr rufen Sie uns gerne an
Sylvia Lucke Friedhofstraße 8 A 79291 Merdingen Fon: 07668/95 01 96 Fax: 07668/95 05 61 <a href="mailto:sylvia.lucke@gmx.de">sylvia.lucke@gmx.de</a> <a href="http://www.sylvia-lucke.de">www.sylvia-lucke.de</a>



# Newsletter 34 -Seite 2-

## Begleitete Fastenwoche in der Praxis

**Machst Du das alles alleine zu Hause?**

**Nein!!!**

Jeden Tag findet in der Praxis ein Treffen statt und wer zu weit weg wohnt, der könnte mit Silvia in der Praxis zu den „Treffzeiten“ über Skype / Telefon Kontakt aufnehmen. Verschiedenes heilendes und ausgleichendes kommt zur Anwendungen.

Jeden Tag wird eine Heilsitzung hier in der Praxis stattfinden, auch hier können sich die Kurteilnehmer auch aus der Ferne einklinken (s.o)

**Na, das hört sich doch gut an :-)) und was jetzt?**

Also, wenn Du Interesse hast, dann melde dich bitte hier in der Praxis und du wirst darauf hin einen Fragebogen erhalten. Diesen sende so schnell es geht hierher an die Praxis zurück.

Weiterhin sendest/mailst du noch ein Bild von Dir und Deiner Zunge zu.

Du wirst darauf hin Deine auf dich zugeschnittenen Maßnahmen für diese 9 Tage bekommen.

Sei frohen Mutes, denn es wird so wirkungsvoll und so einfach wie möglich für dich sein - und es wird wieder, wie die ehemaligen Kurteilnehmern aus der Frühlingskur erzählt haben, bestimmt ein Erfolg für jeden der mitmacht.

**Was gebe ich für diese Betreuung und das Programm?**

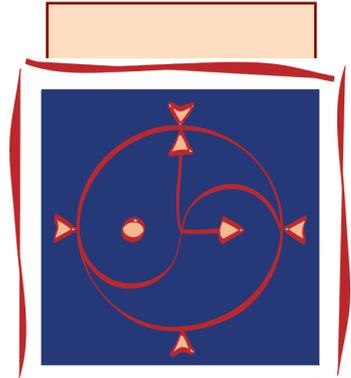
**Kostenpunkt:**  
250 Euro ohne Heilungstag  
220 Euro, wenn am Heilungstag zusätzlich teilgenommen wird

**Daten:**  
02.10.15 Vorarbeit durch Heilungstag  
03.10.15 Treffen zur Plan-Übergabe und Besprechung über Maßnahmen und Ablauf (auch telefonisch möglich wer nicht kommen könnte)  
05.-13.10.15 Herbst-Kurtage

**Mindestteilnehmerzahl:**  
5 Personen

Wir freuen uns über Deine Teilnahme und wünschen Dir guten Erfolg und gute Reinigung

herzlichst Deine  
Sylvia mit Team



Russische Volksheilkunde
Ausbildungen
Diagnosen ohne Berührungen
Heilsitzungen
Ernährungspläne
Prana-Energietherapie
Kräuterheilkunde
Heilmantrameditation
Seelenheilungen durch Ablösungen
und vieles mehr rufen Sie uns gerne an
Sylvia Lucke Friedhofstraße 8 A 79291 Merdingen Fon: 07668/95 01 96 Fax: 07668/95 05 61 <a href="mailto:sylvia.lucke@gmx.de">sylvia.lucke@gmx.de</a> <a href="http://www.sylvia-lucke.de">www.sylvia-lucke.de</a>