

## Polarity, Energetische Ernährung, Fasten und mehr 2023

### Seminar (39h) mit Andreas Ledermann und Brigitta Raimann



#### Hier noch einige Details zur Energetischen Ernährung

Wir werden uns eingehend mit verschiedenen Aspekten der Ernährung befassen. Der Körper hat eine natürliche Fähigkeit zu wissen, welche Nahrung er braucht. Energetische Ernährung soll in erster Linie dazu anleiten, diese Fähigkeit (wieder) zu entwickeln. Weitere Themen in diesem Lernbereich: Einteilung der Nahrungsmittel, psychologische Aspekte, das Fasten und seine Wirkung, Funktion der Verdauung, Darmbäder und ihre Funktion. Schliesslich befassen wir uns mit der Frage, wie wir die individuelle Ernährungsberatung in der Praxis integrieren können.

Wir ziehen uns 3 Tage zurück aus dem Alltag und tauchen in die energetische Ernährung und Reinigung ein. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer kann selber entscheiden wie sie sich in diesen Tagen ernähren möchte: Vegetarische, Vegan, Rohkost oder Saft.

#### Was wird geboten?

- Energetische Ernährung
- Polarity Körper-Arbeit
- Innere Arbeit aus der prozessorientierten Psychologie
- Fasten Techniken
- Indikationen und Kontraindikationen

**Leitung:** **Andreas Ledermann** Schulleiter, Dipl. Naturheilpraktiker, Dipl. Polarity Therapeut, Eidg. dipl. Ausbilder, Buchautor und Dozent im In- und Ausland.  
**Brigitta Raimann** Dipl. Naturheilpraktikerin, Eidg. Dipl. Ausbilderin, Phytotherapeutin, Dipl. Sozialpädagogin und Dozent im In- und Ausland.

**Zeiten:**

Freitag, 17. Februar 2023	18.00–21.00 Uhr
Samstag, 18. Februar 2023	09.00–12.00 Uhr; 13.00–19.00 Uhr
Sonntag, 19. Februar 2023	09.00–12.00 Uhr; 13.00–16.00 Uhr
Freitag, 24. März 2023	18.00–21.00 Uhr
Samstag, 25. März 2023	09.00–12.00 Uhr; 13.00–19.00 Uhr
Sonntag, 03. September 2024	09.00–12.00 Uhr; 13.00–16.00 Uhr

**Ort:** Zug

**Teilnehmer:** 14 – 20 Personen

**Zielgruppe:** Polarity TherapeutInnen, NaturheilpraktikerInnen, Psychologen, sowie Menschen mit Interesse an Eigenarbeit.

**Kosten:** CHF 1200.- (36 Std EMR und ASCA konform)

Der Platz ist nur gesichert wenn der voll Betrag bis am 1. Juli 2020 einbezahlt wird an:

Andreas Ledermann, Rosenbergstrasse 10, 6300 Zug,

Zuger Kantonalbank, 6300 Zug;

IBAN CH13 0078 7001 1701 0640 2

Für jede Abmeldung (auch wenn ein Ersatz ernannt werden konnte) wird eine Bearbeitungsgebühr von mind. Fr. 50.—verlangt.

**Anmeldung für:** Energetische Ernährung 2023

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ/Ort:

Tel. Privat:

Tel-Geschäft:

E-Mail:

Datum:

Unterschrift: