



Tolle Infos und Tipps mit einem Ostergeschenk 🐣 für Dich.

Hallo Benedikt,
Heute ist ein idealer Tag für einen Neuanfang 🍀

Der Frühling kehrt zurück, bringt uns Licht, und damit eine wunderbare heilsame Energie für Körper, Geist und Seele.
Das Sonnenlicht ist Energiespender 🌞👉
Kannst Du es fühlen, wie Deine Stimmung, Deine Laune und Motivation steigt, sobald Du in den strahlenden Himmel schaust und die warmen Sonnenstrahlen auf Deiner Haut spürst? Auch auf körperlicher Ebene ist Licht ein ganz besonderer Energielieferant. Über Licht werden viele Abläufe in unserem Körper gesteuert. In jeder einzelnen Zelle ist ein kleines Energiekraftwerk, die Mitochondrien, die über Lichtenergie ihre unglaubliche Leistungsfähigkeit geschenkt bekommen.
Nahezu alle Funktionen unseres Körpers, sind von dieser Lichtenergie abhängig. Die Lichtqualität steuert unseren Biorhythmus und hat Einfluss auf unseren Schlaf - Wachzustand. Auch auf der feinstofflichen Ebene bekommt Licht für alles Leben auf dieser Erde eine große Bedeutung. Der Wissenschaftler Professor Popp bezeichnet den Menschen als „Lichtsäuger“. Er gibt der Aufnahmen von Lichtenergie einen wichtigeren Stellenwert als der physischen Nahrungsaufnahme. Professor Popp erforschte, das Licht in Form von „Biophotonen“ in uns gespeichert ist und dem Informationsaustausch innerhalb und außerhalb unseres Körpers dient. Ein faszinierendes Kommunikationssystem, dass in Lichtgeschwindigkeit funktioniert. Wir dürfen immer wieder nur erstaunt, über das Wunderwerk Körper, sein.

So kannst Du Dein Licht, Deine Zellenergie stärken 🌞

Atem ist Leben! Mache täglich Atemübungen. Ohne Sauerstoff in den Zellen können wir nicht existieren. Oft stockt uns der Atem. Gerade in stressigen Zeiten halten wir oft die Luft an, oder atmen viel zu flach. Die uns auferlegte Maskenpflicht trägt ebenso dazu bei, dass unsere Sauerstoffversorgung über den Tag schlecht ist. Flute mehrmals am Tag ganz bewusst Deine Lunge mit Sauerstoff.



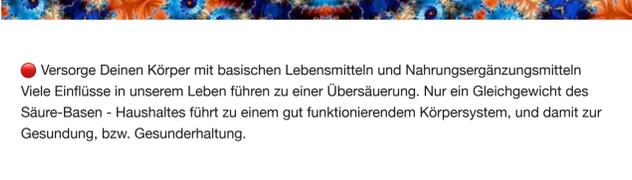
Sauerstoff pur & basisch im Körper mit unserer speziellen Technik.
In einer Gruppe von maximal 10 Teilnehmern erlebst Du ein ganz besonders energetisches Feld. Termine zu unserer aktiven **Atem-Meditation** findest Du hier:

[Zu den Terminen](#)

Auf unserer Video-Seite *Visualbrainfood* findest Du eine geführte Atem-Technik nach der Wim Hof Methode, die Dir in kurzer Zeit viel Energie schenkt. Lass Dich überraschen und probiere es einfach mal aus. Neben dem energetischen Effekt macht es den Körper auch basisch.



WIM HOF ATMUNG *Drei Runden entspannen*

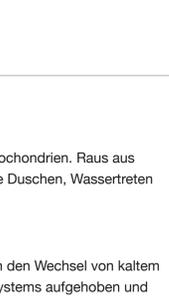


Versorge Deinen Körper mit basischen Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln
Viele Einflüsse in unserem Leben führen zu einer Übersäuerung. Nur ein Gleichgewicht des Säure-Basen - Haushaltes führt zu einem gut funktionierendem Körpersystem, und damit zur Gesundheit, bzw. Gesunderhaltung.

Weil uns **biologische Ernährung** so wichtig ist, haben wir ein **kleines Kochbuch** geschrieben. Wie Du in kurzer Zeit, mit wenig Aufwand, gesund Kochen kannst. Wir machen dies in unserem täglichen Ablauf, weil wir uns dies Wert sind.

Mit dem Geschenkgutschein "**Ostern**" kannst Du Dir bis Ostermontag unser Kochbuch kostenlos bestellen!

[Dein Ostergeschenk](#)



Kältetraining

Impulse oder extreme Reize, wie Kälte, fördern die Effizienz der Mitochondrien. Raus aus Deiner Komfortzone, lass Neues in Dein Leben. Wechselbäder, kalte Duschen, Wasserretreten oder Eisbäder...

Hole Dir altes Wissen von Sebastian Kneipp:

Das **Wechselbad** ist eine physikalische Therapieform, bei der durch den Wechsel von kaltem und warmen Bädern Spannungszustände des vegetativen Nervensystems aufgehoben und das Herz- und Kreislaufsystem trainiert werden sollen. Die Füße werden dabei abwechselnd in kaltem und heißem Wasser gebadet.

Oder hole Dir neues Wissen von dem Extremsportler Wim Hof:

Das Autonome Nervensystem kontrolliert wichtige Funktionen wie den Herzschlag, die Körpertemperatur oder Selbstheilungskräfte. Normalerweise haben wir keinen Einfluss darauf. Doch der Hirnforscher Dr. Matthias Wittfoth sagt: Es gibt eine Methode, wie man sich dort hineinhacken kann. Auf diese Weise könne man das gesamte Potenzial des menschlichen Körpers erheben. Dr. Wittfoth untersucht und praktiziert seit langem die sogenannte "Wim Hof Methode". Damit ist es unter anderem möglich, Schmerzen zu überwinden und selbst strenge Kälte auszuhalten. Achtung: **Dies ist kein Thema für Warmduscher!**



Halte Dich in der Natur auf...öfne Dich dem Licht und sammle seine Energie. Vielleicht umarmst du mal einen Baum und fühlst seine Kraft...fest verwurzelt in der Erde, der Stamm stark aufgerichtet und die Krone zum Himmel geöffnet. Energie pur 🌿



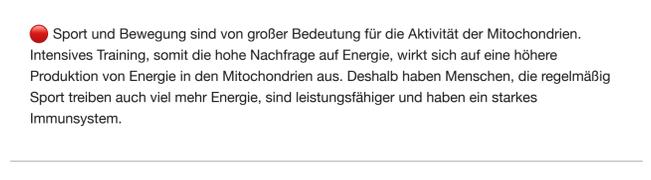
Guter, ausreichender, erholsamer Schlaf ermöglicht dem Körper die Regeneration und Reparatur. Nur in Ruhe und Entspannung ist Heilung möglich. Verzichte mindestens 2 Stunden vor dem Schlafengehen auf Blaulicht (Handy, PC, Fernseher...)
Rotes Licht, wie die Abendsonne, unterstützt Deinen Biorhythmus und fördert die Melatoninausschüttung. Auch ein guter Schlafplatz ist von großer Bedeutung.



Jan Herzog ist unsere Empfehlung in punkto Schlaf - Er ist der "Schlafexperte!"

"Ich bin Praktiker. Spröde Theorie machen Andere. Während die einen noch beraten wie es geht, stürmen wir schon die Burg! Aus der Praxis für die Praxis. Denn der gesunde Schlaf ist der wichtigste Erfolgsfaktor für Menschen im 21. Jahrhundert."

Mehr Informationen zu Jan findest Du unter:
Schlaf-Gesund.com



Sport und Bewegung sind von großer Bedeutung für die Aktivität der Mitochondrien. Intensives Training, somit die hohe Nachfrage auf Energie, wirkt sich auf eine höhere Produktion von Energie in den Mitochondrien aus. Deshalb haben Menschen, die regelmäßig Sport treiben auch viel mehr Energie, sind leistungsfähiger und haben ein starkes Immunsystem.

Befreie Deine Zellen von Toxinen

Nur saubere Zellen können ihre volle Leistungsfähigkeit erbringen. Entgiftung, Entschlackung, Fasten, Detox...alles meint das Gleiche. Alte Belastungen aus den Zellen raus, und dann das System weiterhin, dauerhaft in seinem Reinigungsprozess unterstützen. Denn dieses System existiert und funktioniert sehr gut in unserem Körper, solange es nicht von vielen Einflüssen gestört wird.

[Klicke hier für mehr Informationen](#)



In unserem Shop findest Du alles um Deinen Körper zu unterstützen.

Übersicht Shop Bücher Audio

 Detox SCHNELLANSICHT ★★★★★ 138,50 € Enthält 19% MwSt. zzgl. Versand	 Leber Tabletten SCHNELLANSICHT ★★★★★ 23,00 € Enthält 7% MwSt. zzgl. Versand	 Chlorella Pyrenoidosa SCHNELLANSICHT 49,90 € - 99,90 € Enthält 7% MwSt. zzgl. Versand	 Chlorella Vulgaris SCHNELLANSICHT 49,90 € - 99,90 € Enthält 7% MwSt. zzgl. Versand
 Biologo-Detox SCHNELLANSICHT 91,70 € Enthält 7% MwSt. zzgl. Versand	 Biologo-Detox Forte SCHNELLANSICHT 178,70 € Enthält 7% MwSt. zzgl. Versand	 Zeolix 1kg SCHNELLANSICHT 135,00 € Enthält 19% MwSt. zzgl. Versand	 Merlins Pulver-Original BWB 1kg SCHNELLANSICHT 95,00 € Enthält 7% MwSt. zzgl. Versand

Das Beste kommt zum Schluss 🥰

Oster-Spezial bis 18.04.2022

~~1450,-€~~
1300,-€ ✓

Vier Tage volle Energie für Dich und Deine Mitochondrien! 🚀

- Power-Techniken
- Aktive-Atem-Methoden
- Die Kraft des Feuers erfahren
- Gesundes Essen
- Spaß und Lachen
- Grenzen sprengen
- Wissen sammeln
- Getragen in der Gruppe stärkende Momente erleben
- Stabilität und Vertrauen trainieren

Voller Freude in Wachstum und Veränderung

mit unserem Seminar **Save Your Life - Finde Dein Potenzial**
Einmalig vom **14.07. - 17.07. 2022** 🍀🍀🍀 **JETZT**

[Alle Informationen zum Seminar findest Du hier](#)

[Jetzt mache ich was für MICH! ❤️](#)