



Entgiftungsprogramm in Thailand

**Darmreinigung, Yoga, Thaimassage.
Urlaub für alle, die gesund, glücklich und lange leben wollen
02.07. – 16.07.2011**

**Yoga Zentrum Darmstadt
Schule für ganzheitliche Bewegungstherapie**

Elisabeth Baender-Michalska
Elisabethenstr. 34
64283 Darmstadt
06151 – 29 39 83
www.yoga-gymnastik.de

Jan. 2011



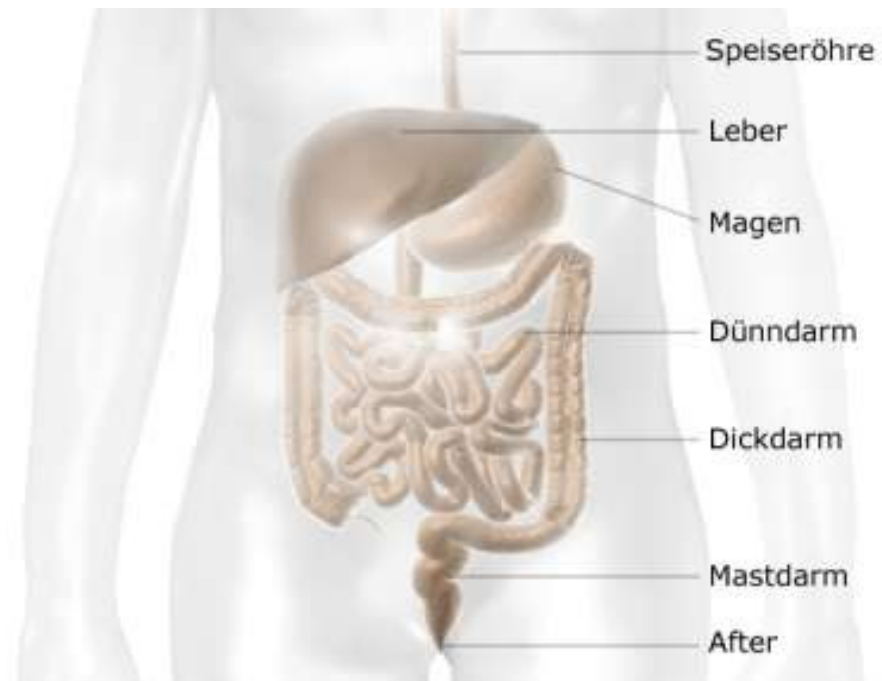
Der Darm

Vom Mund bis zum After hat jeder Bissen eine etwa **sechs Meter lange Reise** vor sich. Fleisch, Gemüse oder Brot wird mit Säften und Säuren durchgeknetet und in seine Bestandteile zerlegt. Alles Verwertbare wird vom Blut aufgenommen, von der Leber gefiltert und dann im Körper verteilt. Dort regelt dann ein Netzwerk von Hormonen, was mit den Nährstoffen weiter geschieht.

Der Darm spielt er eine wichtige Rolle bei der **Abwehr von Krankheitserregern** und der **Regulation des Wasserhaushalts**.

Normalerweise bekommt man davon nichts mit: Dass es Verdauung und Stoffwechsel gibt, spürt man erst, wenn es mal nicht so läuft, wie es soll.

Bei manchen Menschen spiegelt der Darm die **seelische Verfassung**: Sie bekommen bspw. Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung, wenn sie gestresst sind oder sich über etwas ärgern.





Darmprobleme

Probleme im Magen-Darm-Bereich entstehen häufig durch:

- falsche Ernährung (Mangel an Ballaststoffen),
- Bewegungsmangel und
- übermäßigem Medikamentengebrauch (speziell Antibiotika)

Diese äußern sich z.B. als:

- Funktionsausfälle mit Blähungen,
- Schmerzen und unregelmäßigem Stuhl,
- Völlegefühl, Verstopfungen, Darmträgheit,
- Reizdarm (Krämpfe und Schmerzen im Bauch, Blähungen und Wechsel von Verstopfungen und Durchfall),
- Störungen des Allgemeinbefindens: Haut, Lunge, Leber, Magen, Schleimhäute und das Lymphsystem leiden unter der schleichenden Selbstvergiftung. Nervosität, Gereiztheit, Niedergeschlagenheit, Schwindelgefühl, Herzklopfen, Rückenbeschwerden können hinzukommen.
- Durch zu langsame Passage oder Stau im Dickdarm verdichtet sich der Stuhl. Folgen sind zusätzliche bakterielle Zersetzung der Giftstoffe und Entzündungen, die nicht nur den Verdauungsapparat belasten, sondern den gesamten Organismus.
- Ist der Darm durch "Mucoid Plaque" verstopft, können Nährstoffe, Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe usw. den Organismus nicht erreichen, weil sie durch die Darmwände nicht mehr aufgenommen werden. Trotz guter Ernährung leidet der Mensch an Mangelerscheinungen.



Darmkrebs

Darmkrebs (Krebserkrankungen des Dickdarms, Mastdarms und des Darmausgangs) ist mittlerweile bei beiden Geschlechtern die **zweithäufigste Krebserkrankung** sowie die **zweithäufigste Krebstodesursache**.

Im Jahr 2002 erkrankten in Deutschland schätzungsweise 35.600 Männer und 35.800 Frauen. Im Schnitt tritt Darmkrebs relativ spät auf: Bei Männern im Alter von 69 Jahren, bei Frauen erst mit 75 Jahren.

Sowohl bei Männern wie bei Frauen hat Deutschland im EU-Vergleich die höchsten Neuerkrankungsraten (Inzidenz). Die niedrigsten Inzidenzraten in der EU findet man in Griechenland und Finnland.

Das Darmkrebsrisiko hängt von den Ernährungsgewohnheiten ab.

Risikofaktoren:

- häufiger Konsum von Fleisch und tierischen Fetten,
- eine an Ballaststoffen arme Kost,
- Alkoholkonsum,
- Übergewicht und
- Bewegungsarmut.



Was heraus kommt!





Vorteile der Darmspülung

Auf körperlicher Ebene:

- 8- bis 10-tägige Fastenkur.
- Fäulnisstoffe, Ablagerungen und (Jahrzehnte lang) angesammelter, an der Darmwand haftender Stuhl wird durch Wasser sanft von den Darmwänden gelöst und herausgespült.
- Der Darm wird gereinigt.
- Der Körper wird entgiftet.
- Die Darmspülung wirkt durch den Einfluss auf das Darmlymphsystem und auf das den Darm umgebende und versorgende Nervensystem.
- Der Umstieg in eine gesündere Ernährungs- und Lebensweise wird unterstützt.
- Es entsteht mehr Lebensenergie.
- Umkehr des Alterungsprozesses. Verjüngung.

Auf seelischer Ebene:

- In der Psychosomatik wird dem Darm der Sitz der **Schuldgefühle**, der **Traurigkeit** und des **Kummers** zugeordnet. In diesem Körperbereich wird an alten Dingen festgehalten, wir lassen Altes nicht los, wir können oder wollen auf seelischer Ebene etwas nicht „verdauen“. Durch die Darmspülung kann auch alter seelischer „Müll“ losgelassen werden.
- Die Entgiftung wirkt auf mental-emotionaler Ebene: klares Denken, bessere Gedächtnisleistung, Ausgeglichenheit, mehr Lebensfreude und (Selbst-)Liebe, Angst- und Stressreduktion.



Für wen eignet sich ein Darmreinigungs- und Fastenprogramm?

- Für alle Menschen, die Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen, an (Selbst-)Heilung glauben und bereit sind dafür etwas zu tun.
- Für alle Menschen, die das Leben so verändern wollen, dass sie rundum gesund sind.
- Für alle Menschen, die degenerative und Alterungsprozesse sowie Zivilisationskrankheiten verhindern wollen („Zivilisatose“-Stopp)
- Für alle Menschen, die Körper, Geist und Seele in mehr Harmonie bringen wollen.



Kontraindikationen

- Bei schweren organischen Erkrankungen sollte vorab ein Arzt konsultiert werden.
- Bei schweren psychischen Störungen (Hypochondrie, Angstneurose, Manie).



Meine Erfahrungen mit dem Reinigungs- und Fastenprogramm

- Ich genoss jede Sekunde meines Fasten- und Detoxification-Programms
- Ich habe mich bereits vor der Reise vorbereitet, indem ich die Nahrung umstellte.
- Ich verspürte keine Anzeichen einer „Healing Crisis“ (Kopfschmerzen, Übelkeit, Müdigkeit usw.).
- Ab dem zweiten Tag des Programms bemerkte ich einen enormen Zuwachs an Lebensenergie und –freude sowie Leichtigkeit im Sein.
- Ab dem dritten Tag: mehr Klarheit, gesteigerte Konzentrationsfähigkeit, Offenheit und Angstfreiheit.
- Ab dem vierten Tag: konstantes Gefühl eines besseren Allgemeinbefindens und Leichtigkeit von Körper, Geist und Seele.
- Nach Hause zurückgekehrt merkte ich, dass ich eine große Last (auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene), die ich seit langem unbewusst mit mir herumgetragen hatte, in Thailand losgelassen habe. Jetzt gehe ich mit leichteren Schritten durch mein Leben.



Detoxification Program in Thailand

The Spa Koh Chang Ressorrt



Address: 15/4 Moo 4 Baan Salak Kok, Koh Chang Tai, Koh Chang District, Trat 23170 Thailand
Tel. +66 39 553091, +66 39 552700 Fax +66 39 553093 Mobile +66 89 144 2227, +66 83 9747992
www.thespakohchang.com



Lage des Resorts



LOCATION

350 kms from Bangkok and 40 minutes on a ferry from mainland Trat. The Koh Chang Islands National Park covers the Chang island and other smaller isles within Trat territorial waters. All these lovely places have an abundant and thriving coral reef and underwater marine environment.

Koh Chang the largest among the 52 islands of Trat. Covering an area of 429 sq. kilometers, it features fine beaches, coral reefs, and plentiful marine life. It is also rich in natural resources, teeming with hills, forests, waterfalls and streams, the latter being an important source of freshwater. Dotting the island are many fruit orchards.

THE FERRY PIER AN ACCESS TO KOH CHANG THE SALAK KOK BAY

The east of Koh Chang, Ao Sapparot bay, where a ferry landing is situated, The most government offices, the police station, Koh Chang hospital are located here. Along the eastern shoreline is a road that cuts through to the SALAK KOK bay and end at the Ao Salak Phet, a community and a boat pier in the south of the island. However, care should be exercised while driving for the roads on Koh Chang are unpaved, with steep hills in some sections. The best places for viewing coral reefs are at Ao Khlong Son, near Koh Chang Noi, and around the islands to the south of Koh Chang Koh Rung, Koh Wai, Koh Lao Ya.

Koh Chang's coastlines are dotted with lots of gorgeous beaches-some straight as a ruler while some undulated like a wave in action. The island is also a wonderland of colorful corals, clear blue water, fascinating wildlife and marine life, high peaks, steep cliffs, scenic waterfalls, lush jungles and undisturbed rainforest. However, Koh Chang is just the beginning of a journey to the hidden wonders of its fifty-one sister islands The wonders are waiting for you to explore!



Clean Me Out Fasting Program

9 nights 10 days

WHAT'S INCLUDED in our program ...

- Accommodation Hill cottage type 9 nights. Or a single stay in an orient room 9 nights.
- Free round trip transfer: Ferry Pier/Resort
- Welcome fruit and drink
- Wooden boat trip at Salakkok Bay if available
- 1 Hour consultation about your health and detoxification program
- 6 Alkaline forming food meals
- Massage Coupon 4,500 bath
- 7 Meditations
- 7 Yoga sessions
- 7 Ampugu abdominal massage
- 7 Herbal steam room

The 7 Days Clean Me Out Program Description:

- Introduction VDO to the "Clean-me-out" program
- Required & other needed fasting advice at daily detox times
- Dr. Jensen's videos on cleansing & nutrition
- intestinal cleansers & herbal nutrition tablets taken 5 times per day
- 5 specially prepared Detox drinks daily
- 1 flora grow lactobactiria capsule daily
- Twice daily veggie broth soup
- Twice daily colon cleansing using our "Colema board" enema system (self administered)
- Your own personal Colema tip + lubricating gel
- A special replacement lactobactiria/acidophilus implant enema to break the fast
- 2 flora grow lactobactiria/acidophilus drinks also to assist breaking the fast
- A packet of natural herbal laxative tea
- Filtered water in Colema's & for drinking



Flüge

FRA – BKK (Frankfurt/M. - Bangkok, Hin- u. Rückflug, Direktflug, Thai Airways) zwischen 735,00 €/P. und 871,00 €/P. lt. www.billigflieger.de, 21.01.2011

BKK - TDX (Bangkok - Trat, Hin- u. Rückflug, Bangkok Airways) zwischen 167,00 €/P. (www.edreams.de) und >200,00 €/P. (www.bangkokair.com), 21.01.2011

Alternativ kann auch der Bus von Bangkok nach Trat benutzt werden.



Literatur

- Anderson, Richard: Cleanse & Purify Thyself. Book One. The Cleanse, 2nd Ed. 2002
- Anderson, Richard: Cleanse & Purify Thyself. Book Two. Secrets of Radiant Health & Energy, 4th Printing, 2001
- Boutenko, Victoria: Green for Life. Grüne Smoothies nach der Boutenko-Methode, Hans-Nietsch-Verlag 2009
- Campobasso, Andreas: Stopp! Die Umkehr des Alterungsprozesses, München, 3. Aufl. 2008 (Goldmann Arkana)
- Jensen, Bernard: Tissue Cleansing Through Bowel Management, 1981
- Jensen, Bernard: Nutrition Handbook, 2nd Ed. 1993
- Jentschura, Peter; Josef Lohkämper: Zivilisatoselos leben - frei von den Zivilisationskrankheiten unserer Zeit (ISBN-13: 978-3-933-874-30-6, Verlag Peter Jentschura)



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!



www.yoga-gymnastik.de



Clean Me Out Fasting Program 9 nights 10 days

F2 Package Spa : Clean Me Out Fasting Program 10 Days 9 Nights

| <u>Room Type</u> | <u>1 PAX.</u> | <u>2 PAX.</u> |
|------------------------------|----------------------|----------------------|
| Oriental Room | 42,100 | 68,900 |
| Lower Hill Cottage | 53,800 | 80,600 |
| Upper & single Hill Cottage | 56,500 | 83,300 |
| Upper panoramic Hill cottage | 59,200 | 86,000 |

Unverhandelte Preise!

X-rate: 1,00 € = ca. 40,00 THB



Cottage Room Types & Rates

| Cottage Type | Nov,1 st to Dec,15 th 15% discount | | Dec,16 th to Jan,15 th Normal rate | | Jan,16 th to May, 31 st 15% Discount | | June,1 st to Oct, 31 st 30% Discount | |
|------------------------|----------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------|--------|
| | 1 pax. | 2 pax. | 1 pax. | 2 pax. | 1 pax. | 2 pax. | 1 pax. | 2 pax. |
| UPPER HILL (222-225) | 3,357 | 3,570 | 3,950 | 4,200 | 3,357 | 3,570 | 2,765 | 2,940 |
| UPPER HILL (221 PNV) | 3,825 | 4,080 | 4,500 | 4,800 | 3,825 | 4,080 | 3,150 | 3,360 |
| HILL COTTAGE (111-116) | 3,357 | 3,570 | 3,950 | 4,200 | 3,357 | 3,570 | 2,765 | 2,940 |
| LOWER HILL (212-215) | 2,932 | 3,145 | 3,450 | 3,700 | 2,932 | 3,145 | 2,415 | 2,590 |
| LOWER HILL (211 PNV) | 2,932 | 3,145 | 3,450 | 3,700 | 2,932 | 3,145 | 2,415 | 2,590 |
| ORIENTAL (301-310) | 1,675 | 1,870 | 1,950 | 2,200 | 1,675 | 1,870 | 1,365 | 1,540 |

June,1st to Oct ,31st 30% discount

Nov,1st to Dec,15th 15% discount

Dec,16th to Jan,15th Normal rate

Jan,16th to April,30th 15% discount

•Rates are incl. Breakfast.

•Check in time 1.00 P.M. Check out time 12.00 A.M.

•Children under 12 year sharing parents room free of charge. (Maximum 2 children per room)

•Extra bed 700 baht included Breakfast.

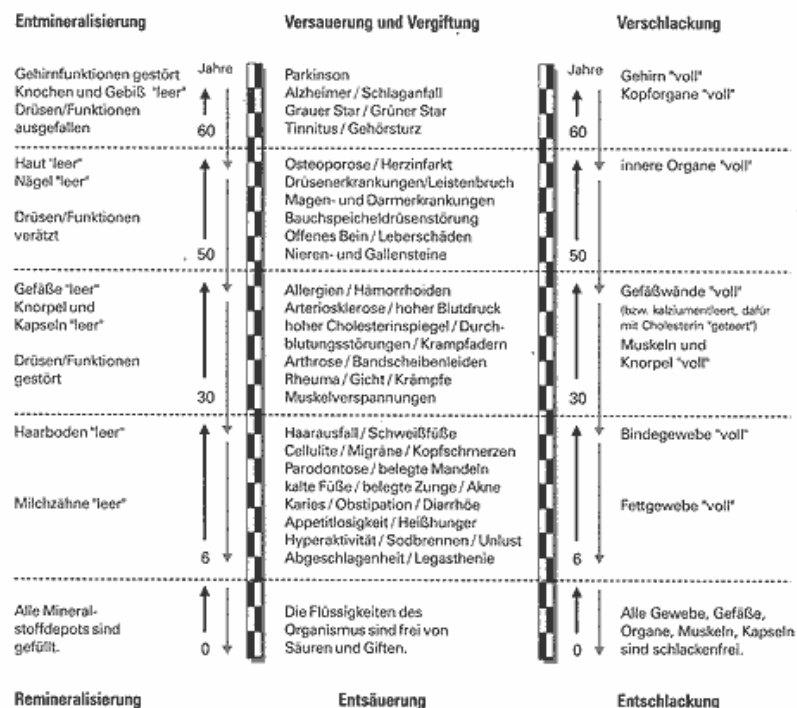
X-rate: 1,00 € = ca. 40,00 THB



Back up

Zivilisatose

Der zur Säure- und Giftneutralisierung notwendige Substanzverzehr führt gleichzeitig zur stofflichen Verarmung des Körpers und zu seiner Verschlackung, Verätzung und Vergiftung. Dieses zeitgleiche Geschehen nennen wir Zivilisatose.



Jeder Mensch kann es sich selbst einrichten, wie hoch sein Schlackenpegel steigt oder fällt. Paßt er nicht auf, erleidet er eine fortschreitende Verschlackung, wobei der Körper die in der Grafik aufgezeigte Reihenfolge einhält. Dabei versucht der Organismus grundsätzlich, sich in einem Höchstmaß von subjektiv empfundenem Wohlbefinden zu halten. Bei einer erfolgreichen Entschlackung sinkt der Pegelstand der Verschlackung die "Hierarchie der Lebenswichtigkeit" abwärts.