

Der 2.

Gesundheitstag

mit Dr. Ruediger Dahlke



WORKBOOK

zum Online-Live-Event

Über Dr. Ruediger Dahlke



Dr. med. Ruediger Dahlke, seit 1979 Arzt und Seminarleiter, Zusatzausbildung zum Arzt für Naturheilweisen und Studium der Homöopathie.

Der Öffentlichkeit wurde er vor allem als Autor von Büchern zur ganzheitlichen Psychosomatik (von „Krankheit als Weg“ bis „Krankheit als Symbol“) und zur veganen Ernährung bekannt (von „Peace-Food“ bis „Geheimnis der Lebensenergie“), aber auch mit seinen Bestsellern zum spirituellen Weltbild (von „Die Schicksalsgesetze - Spielregeln fürs Leben“ über „Das Schattenprinzip“ bis zu „Die Lebensprinzipien“). Mit dem Online-Fasten, Ideal-Gewicht- und Gesundheits-Challenge begleitet er heute jedes Frühjahr und Herbst Tausende beim Fasten und Gesunden.

Als Vortragender und Seminarleiter ist der Bestsellerautor international tätig und eine der prominentesten Persönlichkeiten im Bereich ganzheitlicher Gesundheit.



Lektion 01

Die Spielregeln des Lebens

Notizen

A grid of 20 columns and 25 rows of small teal dots, intended for taking notes.

- 1 Das Gesetz der Polarität

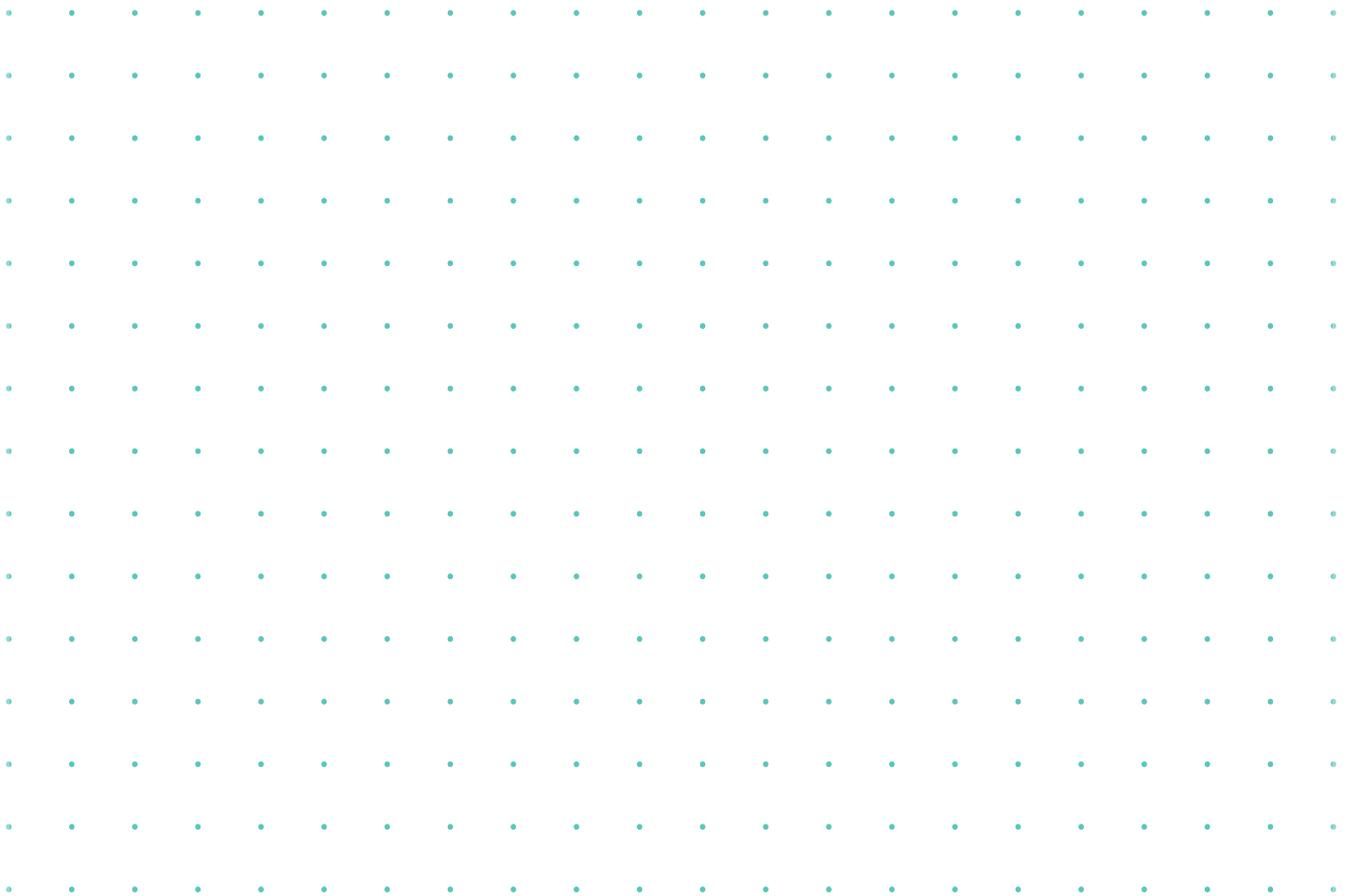
“Alles hat 2 Seiten und ist untrennbar miteinander verbunden.”

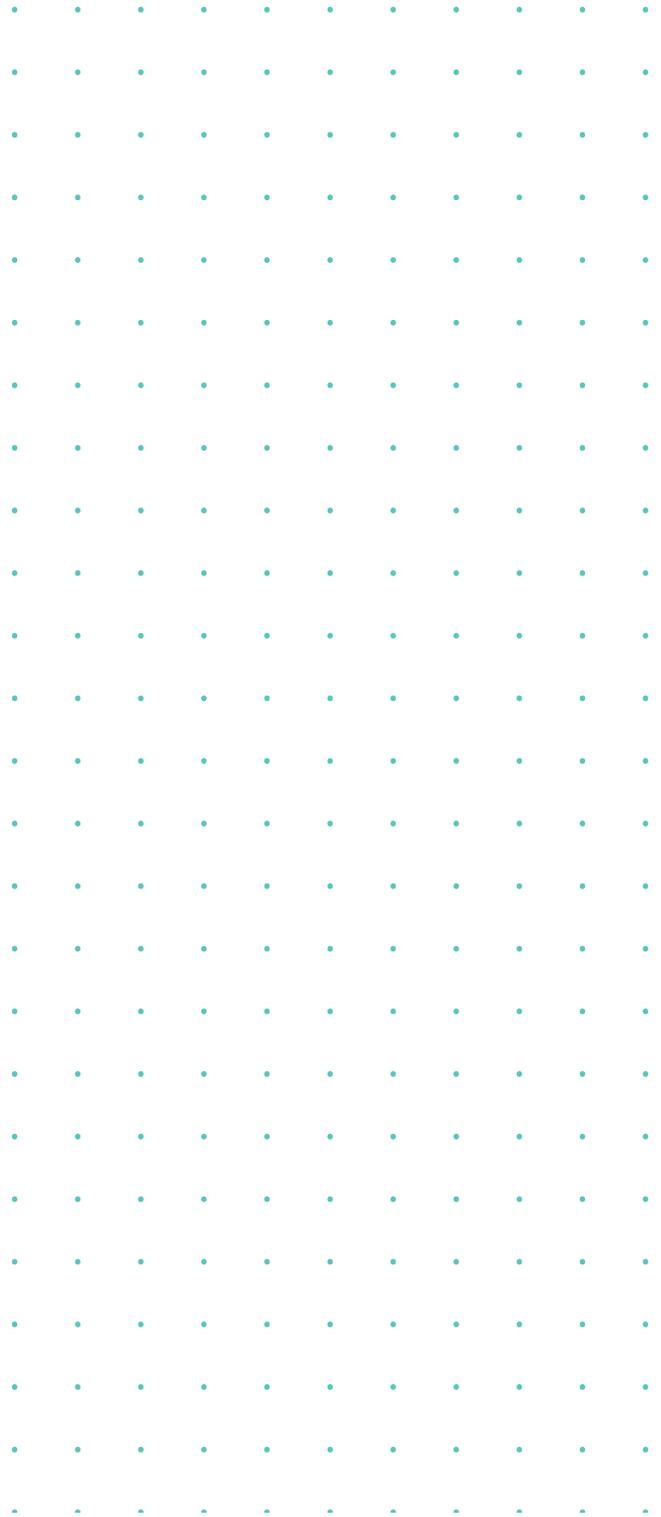
- 2 Das Gesetz der Resonanz

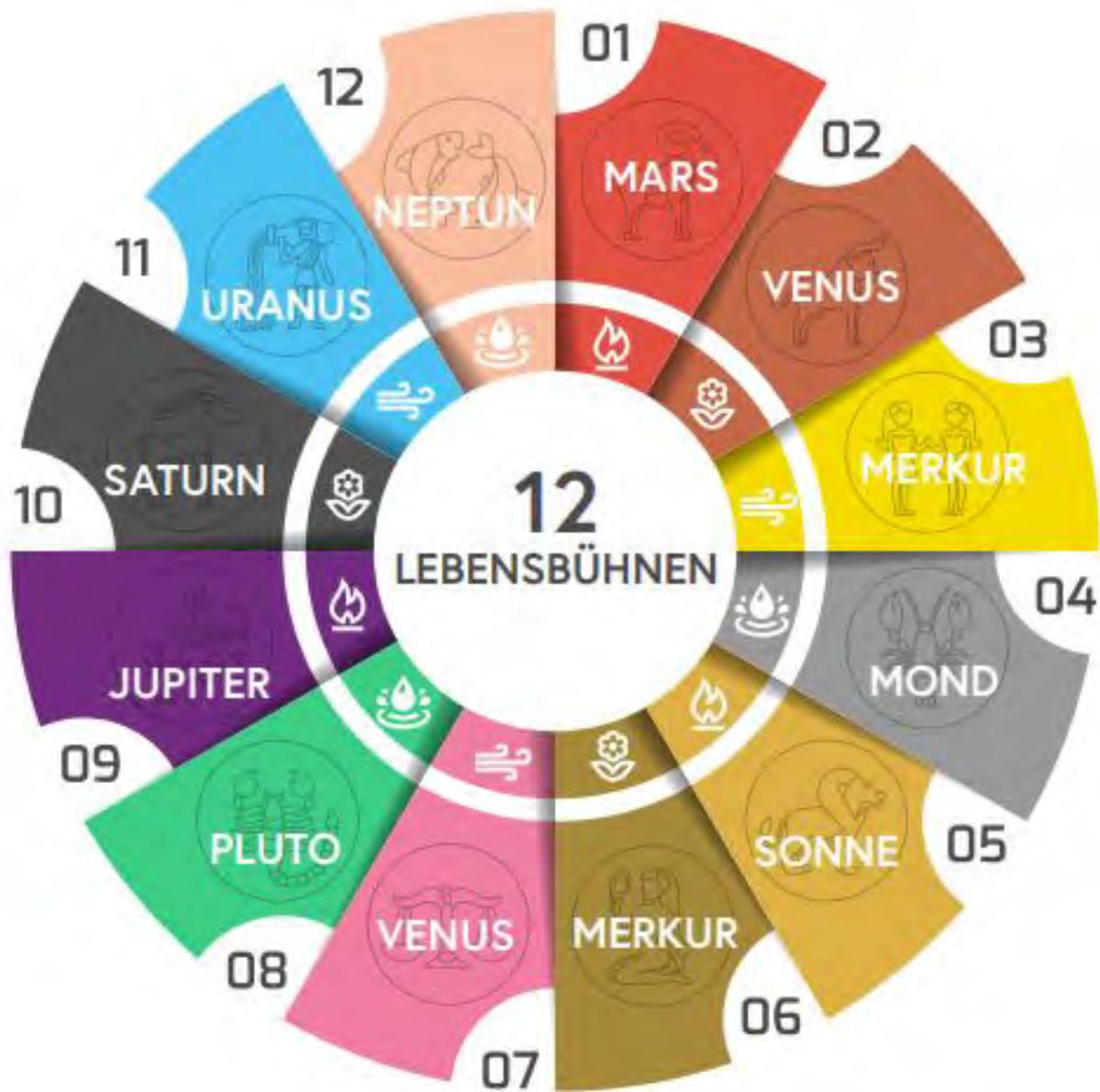
“Was mich trifft, betrifft mich.”

- 3 Das Gesetz des Anfangs

“Allem Anfang wohnt ein Zauber inne.”

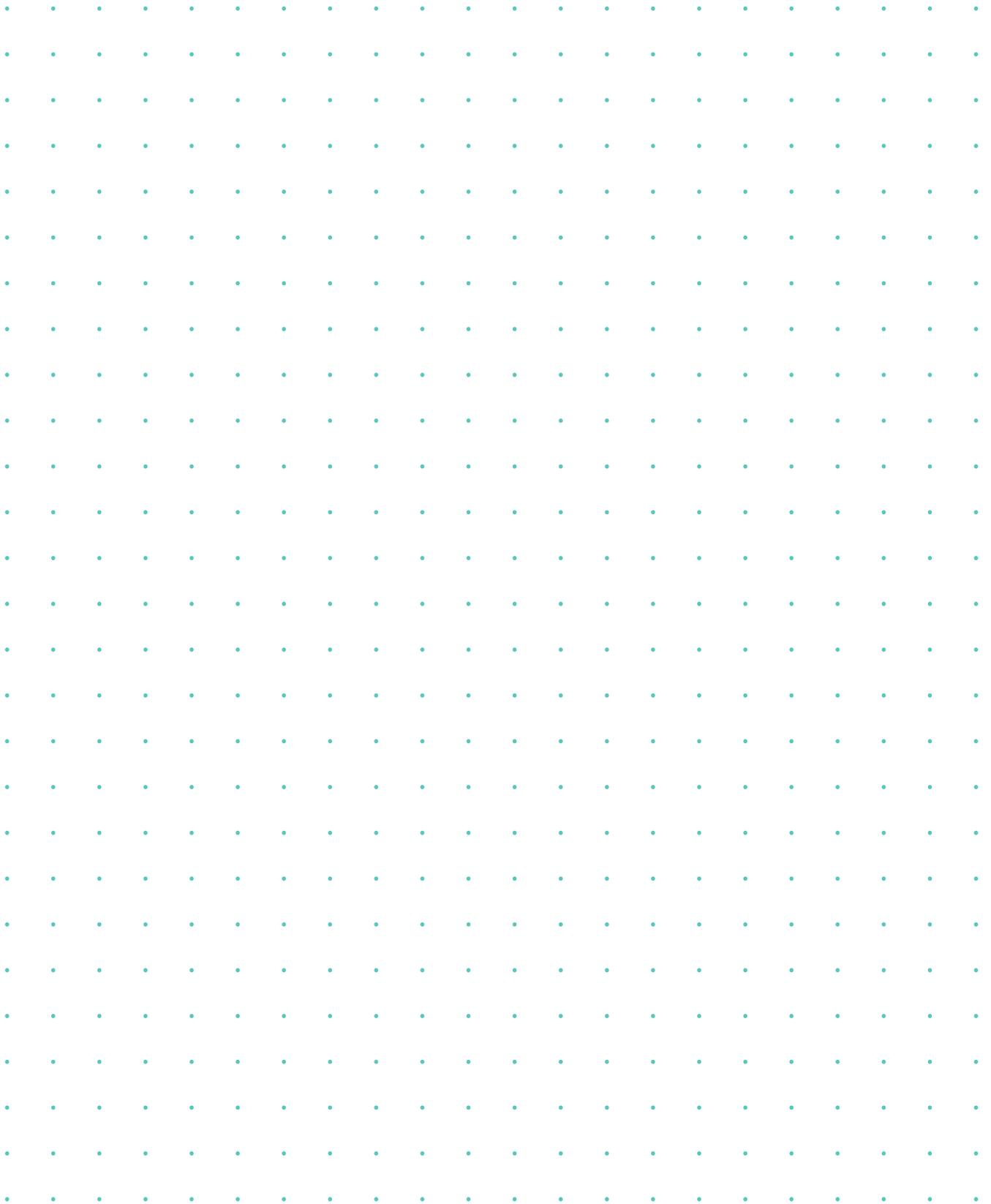






Die Lebensbühnen

Notizen

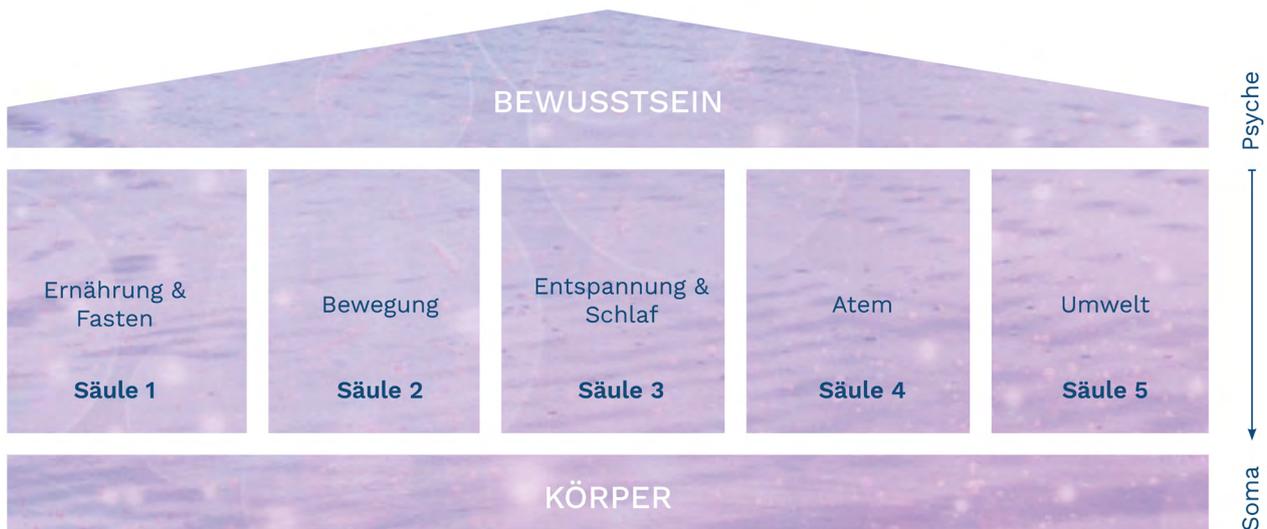




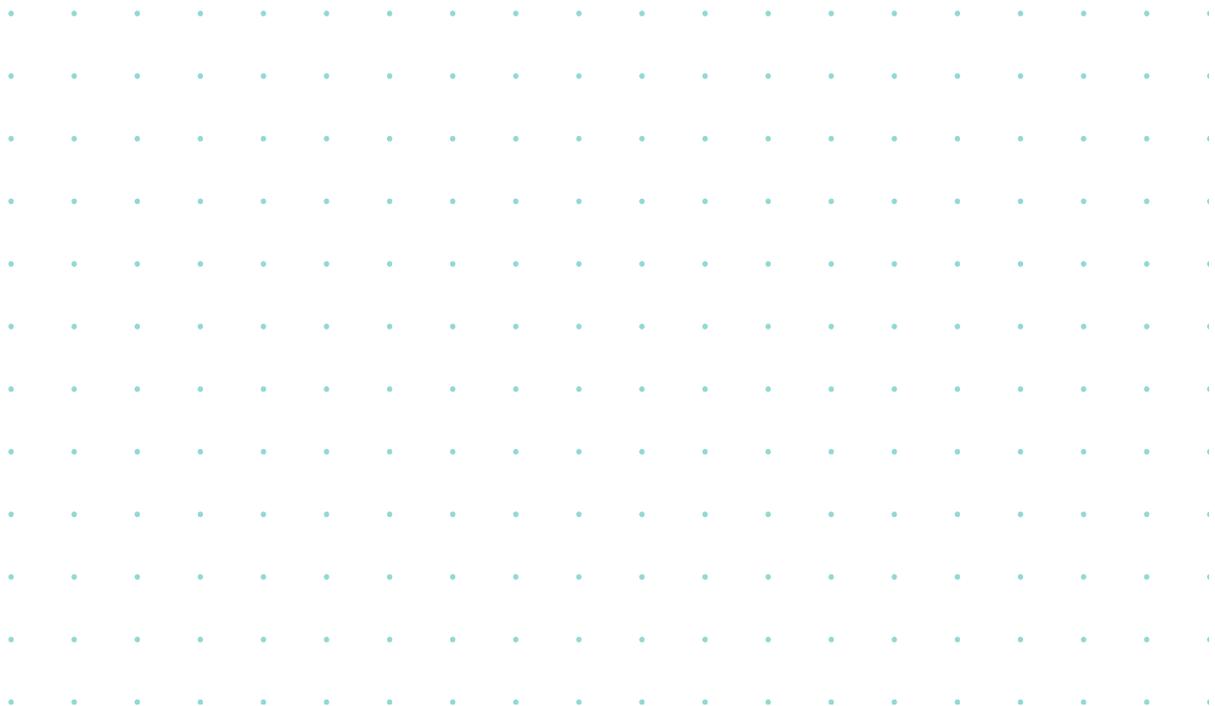
Lektion 02

Säulen der Gesundheit

Säulen der Gesundheit

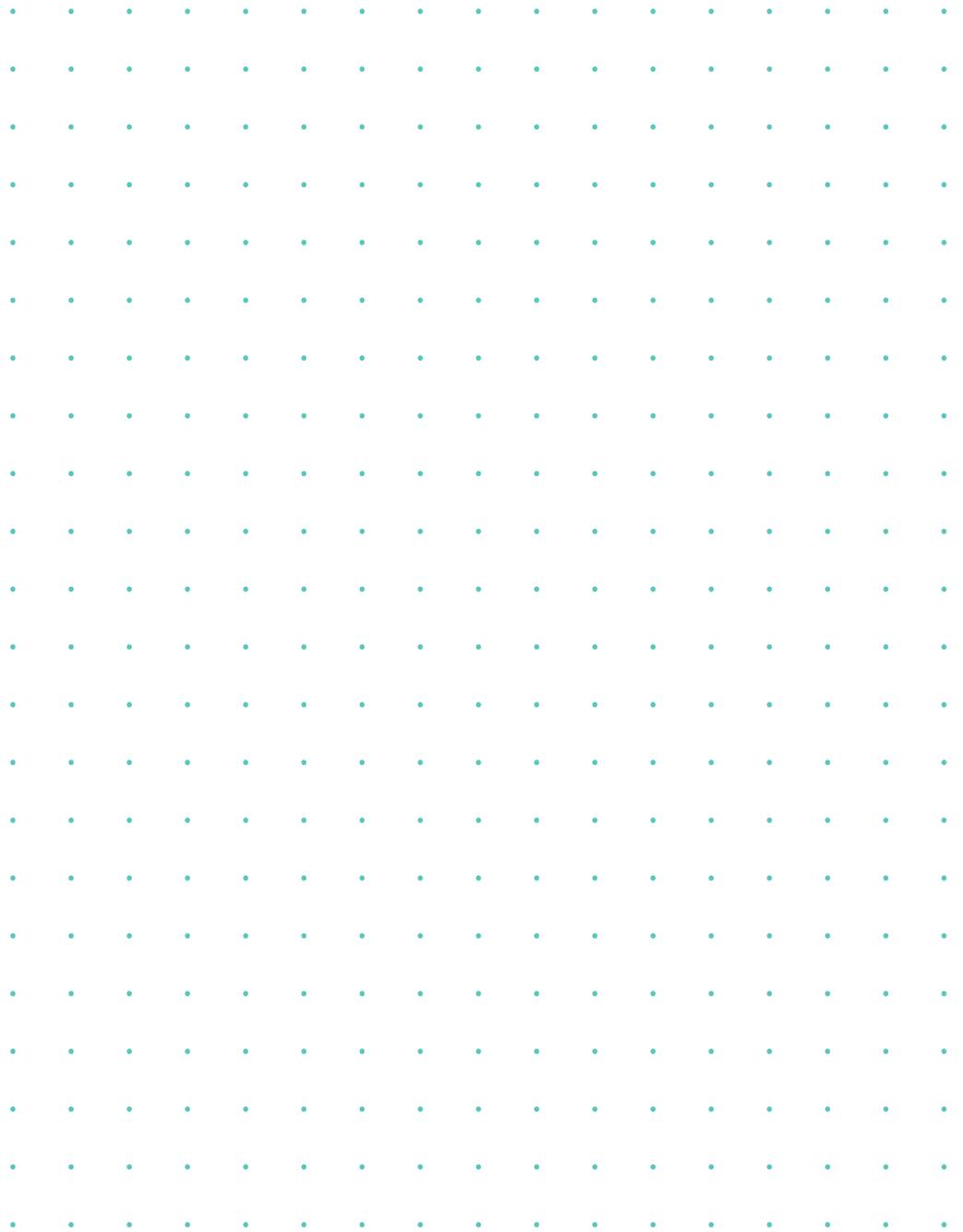


* Nach Hippokrates



Atem

Übung

A large grid of small teal dots arranged in 20 rows and 20 columns, intended for writing or drawing.

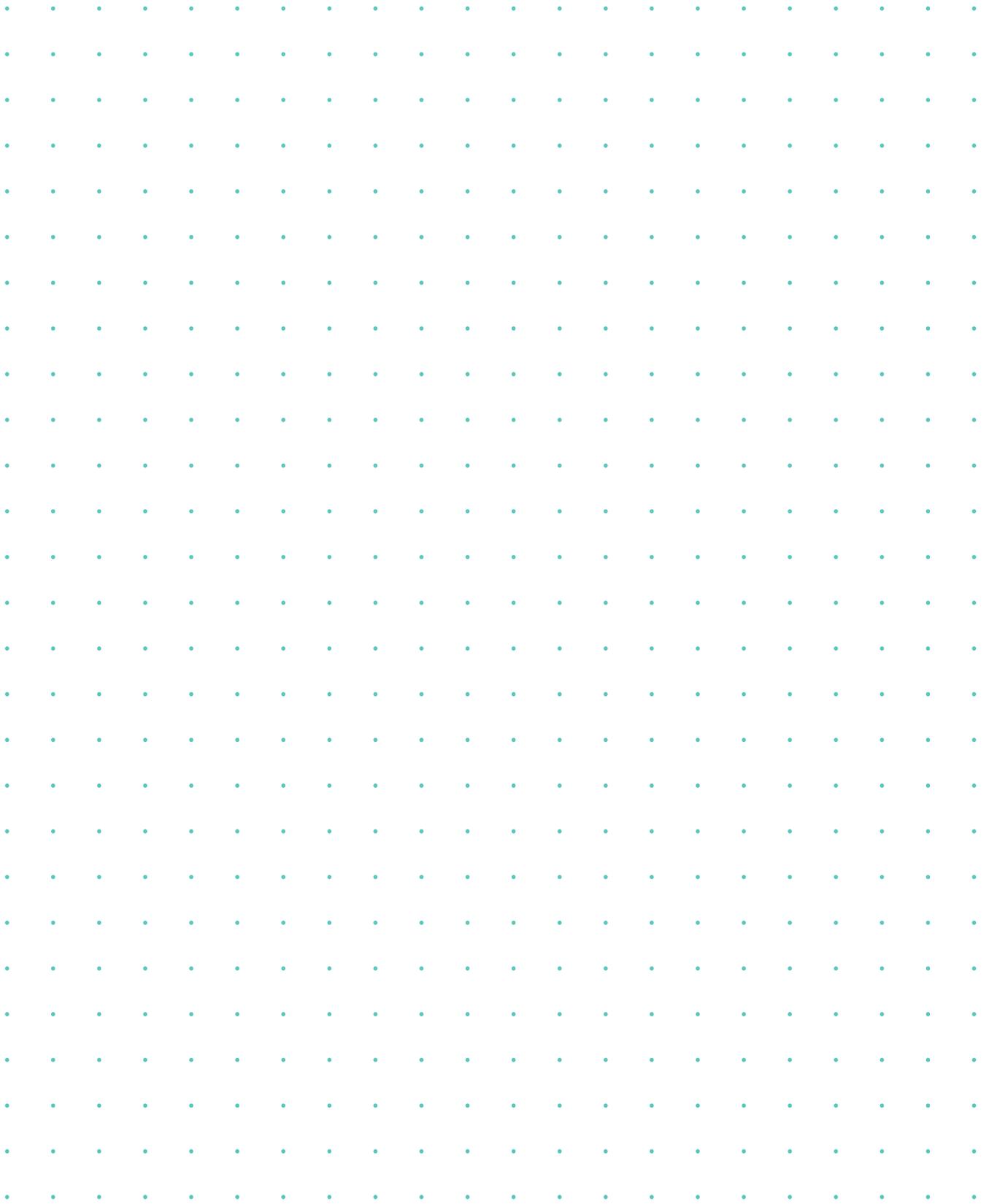
Grüne-Energie-Smoothie

Für 2 Portionen:

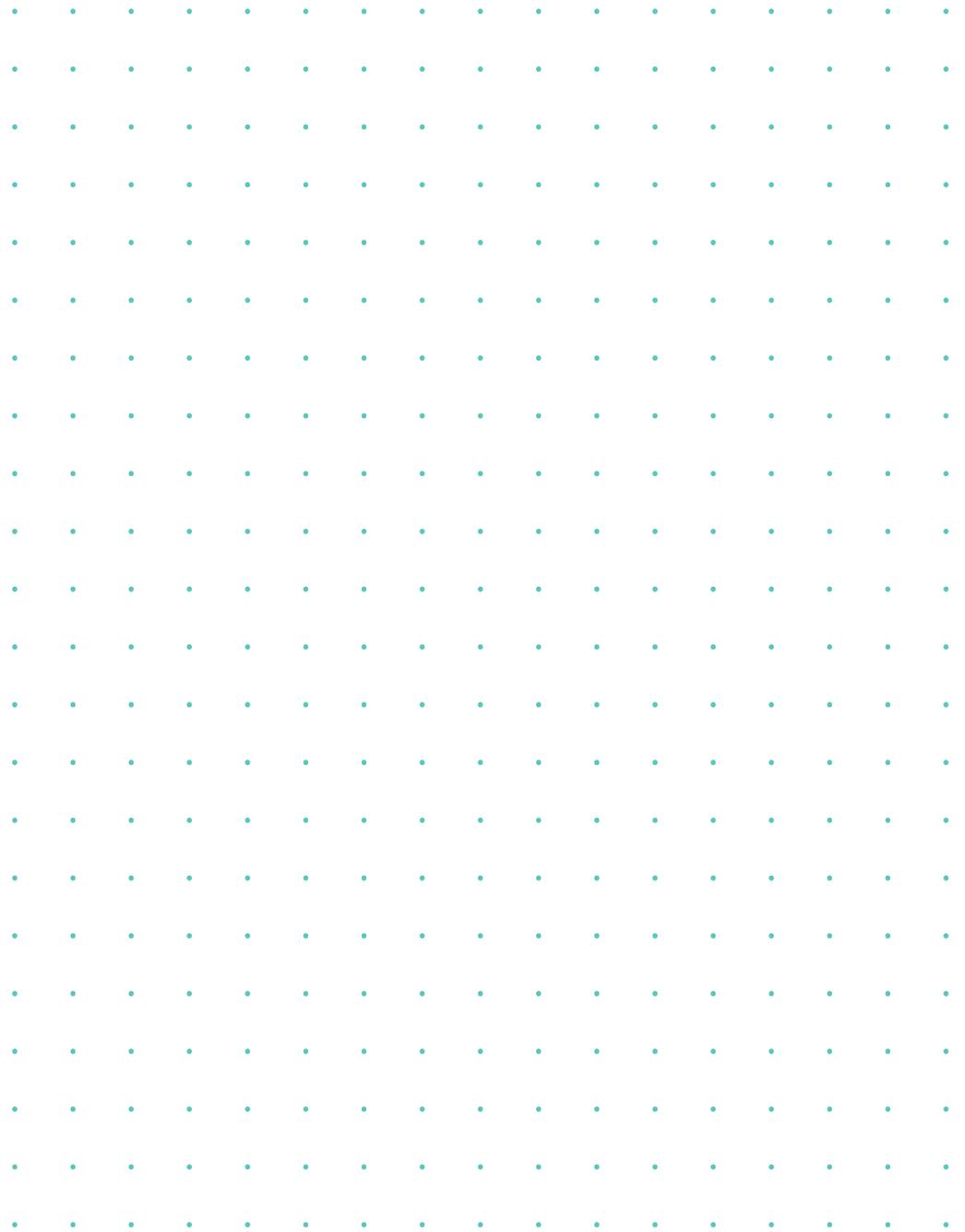
- 1 kleine Bio-Salatgurke
- 2 Handvoll Babyspinatblätter
- 7 frische Minzeblätter
- 1 gefrorene Banane
- 120 g frische Ananas (geputzt gewogen)
- 2 Spirulina-Tabletten oder 1 EL Spirulina-Pulver
- Etwa 450 ml Kokoswasser

Die Gurke waschen, die Enden abschneiden und die Gurke in Stücke schneiden. Spinat- und Minzeblätter waschen und mit allen anderen Zutaten im Mixer zu einem cremigen Smoothie pürieren. Kalt servieren.

Notizen

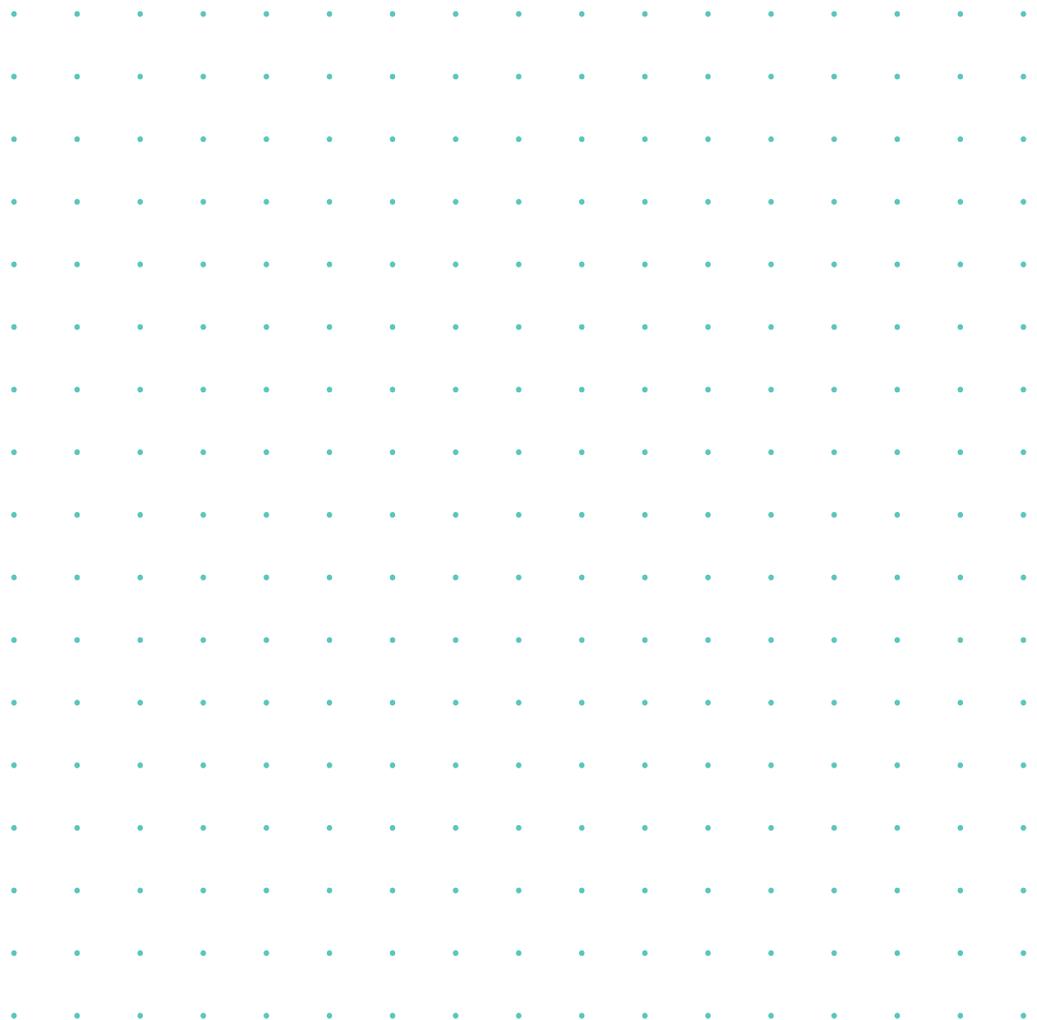


Dehnübung



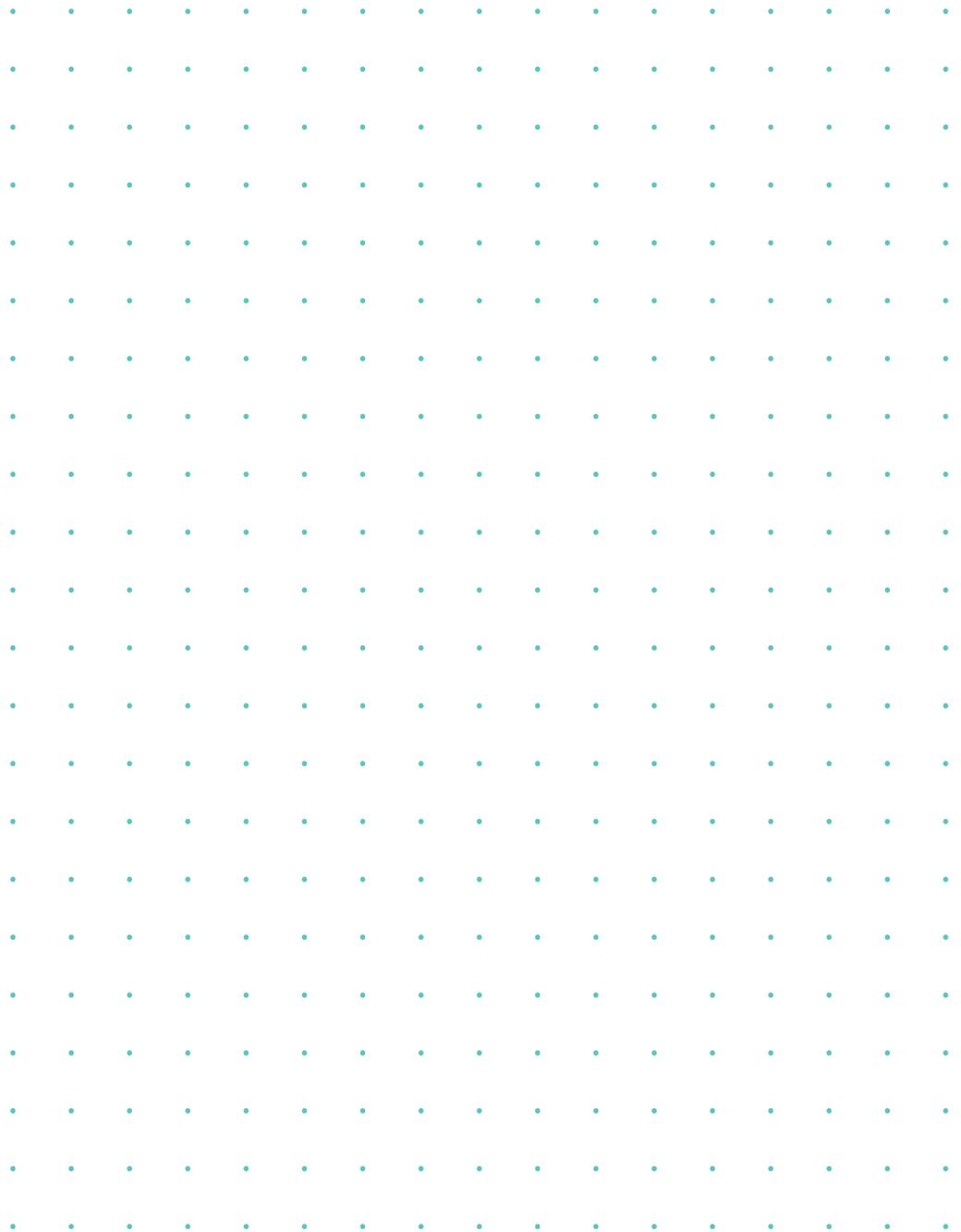
Tipps für bessere Gesundheit

1. Natur (30 Min Natur und Waldbaden, Barfußlaufen um zu erden und Elektronen (freie Radikale) aufzunehmen, währenddessen in die Ferne schauen)
2. Körperhygiene (Bürsten, kalt duschen)
3. Gedankenhygiene (Nachrichten vs. Bücher lesen, Radio vs. Hörbücher...)



Reflexion

Mit welchen Tipps könntest du Menschen in deinem Umfeld unterstützen, auch ihre Gesundheit und somit Lebensqualität wesentlich zu verbessern?

A large rectangular area filled with a grid of small, teal-colored dots, intended for handwritten notes or reflections.

Darum ist diese Ausbildung der richtige Weg für Dich...

VIELE FELDER VERNETZT ZU EINEM

Als ganzheitlicher Gesundheitsberater nach Dr. Ruediger Dahlke bist du in der einmaligen Lage, das Leben eines Menschen als Einheit zu betrachten und ihn in den verschiedenen Lebensbereichen zu helfen.

Ob Ernährung, Deutung von Krankheitsbildern auf das zugrundeliegende Prinzip hin, das Nutzen von Märchen und Mythen, Bewegungslehre ...

Als ganzheitlicher Gesundheitsberater nach Dr. Ruediger Dahlke steht dir eine riesige Fülle an Methoden und Werkzeuge zur Verfügung, die du elegant miteinander verweben und vernetzen kannst, weil du gelernt hast, die zugrundeliegende Idee dieser Methoden zu erkennen!

Diese Ausbildung geht weit über das intellektuelle Wissen hinaus und ermöglicht dir ein erfahrungsbasiertes Eintauchen in diese vielfältigen Felder.

Mehr als 1.000 bisherige Teilnehmer sind begeistert!

Vereinbare jetzt gleich einen Termin mit einem unserer Telefonberater für deine kostenlose Standortanalyse.



www.gesundheit.consulting/ausbildung/

**Das Erstgespräch ist für dich unverbindlich und kostenfrei.
Es dient dem Kennenlernen, damit wir anschließend gemeinsam
entscheiden können, welche nächsten Schritte für dich sinnvoll sind.**