

## Bewohne deinen Körper

### Entgiftungswoche für Körper, Geist und Seele. Darmreinigung, Council, Natureerfahrung.

In dieser Woche wollen wir gemeinsam einen Raum schaffen, in dem das achtsame Wohnen in unserem Körper erleichtert und befördert wird. Achtsam in unserem Körper wohnen und intensiv gegenwärtig sein bedingen und ermöglichen sich gegenseitig. Gegenwärtig im Körper sein eröffnet einen direkten Zugang zu unserem innersten Wesenskern.

Eingebettet in Council, Meditation und Übungen in initiatorischer Natureerfahrung wird eine Erholungs- und Regenerationswoche angeboten, die den Körper, den Geist und die Seele gleichermaßen anspricht.

Im Council praktizieren wir aufmerksames, tiefes Zuhören: Wir lauschen in uns hinein, um zu spüren, was wirklich gesagt werden will. Wir hören den anderen wohlwollend zu, ohne das Gehörte gleich zu bewerten, zu be- oder gar verurteilen. Wir erleben, wie es ist, wenn wir die Aufmerksamkeit des ganzen Kreises bekommen und mit unserer Wahrheit wirklich gehört werden.

In kurzen initiatorischen Natureerfahrungen gehen wir in die Natur - über eine Schwelle - mit einer Frage, einem Thema oder einem Körpersymptom. Wir können erleben, dass die Natur Antwort auf unsere Fragen gibt.

Und mit der Darmreinigung öffnen wir die Tore für eine Gesundung auf allen Ebenen.



### Darmreinigung: Licht für Körper, Seele und Geist.

„Schauen Sie mal, wie Ihre Augen leuchten,“ sagte mir ein Arzt am 4.Tag meiner Darmreinigung nach F.X. Mair. Wieso das? Was hat eine Darmreinigung mit leuchtenden Augen zu tun?

Über den Darm nehmen wir aus der Außenwelt Nahrung auf, um unsere Innenwelt am Leben zu erhalten, um uns zu entwickeln und zu wachsen. Über den Darm wird ermöglicht, Fremdes in Eigenes zu verwandeln, da wird entschieden, was uns „in Fleisch und Blut übergeht“, was uns nährt und was uns belastet. Da wird entschieden, was wir ver – Stoff – wechseln, was wir aufnehmen, transformieren und loslassen.

Aber: Im Darm ist es dunkel, es stinkt, da produzieren wir Scheiße. Wie soll davon Licht in uns kommen?

Aus einer ganzheitlichen Sicht ist Nahrung zuallererst Information und erst in zweiter Hinsicht Materie. Zellen speichern und senden Licht (Biophotonen). In unserem Verdauungssystem sind mehr als 100 Millionen Zellen damit beschäftigt, Informationen aufzunehmen, zu vergleichen, zu vernetzen und zu verarbeiten. Die moderne Forschung spricht vom „zweiten Gehirn“, vom „Bauchgehirn.“

Unser Darm hat eine Oberfläche von der Größe eines Fußballfeldes. Im Darm befindet sich 80% unseres Immunsystems. Es muss erkennen, was zuträglich ist und was nicht. Es muss diese Informationen weiterleiten, um den Gesamtorganismus zu einer flexiblen Antwort auf positive wie negative Botschaften zu befähigen. Damit das sich selbst organisierende Leben die Bedingungen findet, die es braucht, um sich in uns vielfältig zu entwickeln.

Wenn wir unachtsam alles in uns reinfressen, wenn wir versauern, wenn wir Schiss vor dem Leben haben, wenn wir tote Kalorien statt lichtvolle Lebensmittel zu uns nehmen, dann provozieren wir im Darm Verschlackung, Verkrustung und Selbstvergiftung. Dann können wir Vieles nicht verdauen und können Überflüssiges und Giftiges nicht mehr loswerden. Dann wird es dunkel in unserem Darm und in uns. Dann

bewohnen wir einen lichtarmen Körper und wir spüren unsere Wohnung gar nicht mehr. Dann verlieren unsere Augen ihr Leuchten.

Unser Bauchgehirn will genährt und „erleuchtet“ werden statt zugestopft. Seine Belebung über eine Darmreinigung ist eine wunderbare Wohltat mit tiefgreifender Wirkung auf alle Lebensbereiche. Wenn wir Licht in das Dunkel bringen, können wir unseren Schatten begegnen und sie integrieren.

Begleitet von Innehalten, Spüren des Lebens im Jetzt, das den Körper beseelt, und von Natureerfahrung können so Tore geöffnet werden für eine Gesundung auf allen Ebenen. So wird der Darm zum „Tempel der Gesundheit.“

„Spüre die Energie deines inneren Körpers... Spüre das Leben, das du bist, das Leben, das den Körper beseelt. Dann wird der Körper zu einer Art Durchgang zu einem tiefen Gefühl von Lebendigkeit.“ (Eckart Tolle)

Den Körper bewohnen wird so zu einer Begegnung mit sich selbst. Dazu laden wir dich ein.

Für die Darmreinigung in Anlehnung an F.X.Mayr - aber in abgewandelter Form - reichen wir "eintönige" Spezialkost (nicht Brötchen in Milch). Dies wird ergänzt durch regelmäßiges Abführen, Bewegungsübungen, Leberwickel, Massage (Organbehandlung), Bewegung in frischer Luft.

### Teilnehmer-Stimmen:

„Diese Tage empfinde ich wie eine Wiedergeburt... Ich habe sehr viel gelernt und werde vielleicht eine anstehende Operation vermeiden können.“

„...jetzt macht es wieder Freude, in dem „neuen“ Körper zu wohnen. Nach all dem Entgiften und Entschlacken von Körper, Geist und Seele fühle ich mich sehr, sehr wohl.“

„Je mehr ich im Körper anwesend bin, umso mehr entstehen ein innerer Friede in mir und immer mal Momente, in denen ich einfach zufrieden und glücklich bin. Und dankbar.“

## Seminarinformationen

**Termin:** 19. - 25. März 2012  
**Leitung:** Dr. med. Wolf Bergmann  
Reinhard Bielefeld

**Die Kursgebühr**  
bestimmst du selber (Orientierungswert: 600,- €)  
**Unterkunft im Einzelzimmer/**  
**Spezialkost/Material:** 278,- €  
Paare im DZ jeweils 242,- €

Max. 6 Plätze - bitte rechtzeitig anmelden !

**Anmeldung:** Ein Anmelde-PDF findest du auf unserer Internet-Seite unter „Weitere Angebote / Bewohne...“



Unser **Seminar- und Ferienhaus** in den Vogesen ist ein idealer Ort für deine besonderen Ferien. Es erlaubt dir, in die Ruhe zu kommen, regt an zu Kreativität und wird von vielen als Kraftplatz empfunden.

[www.ARSeminare.de](http://www.ARSeminare.de)

# Bewohne deinen Körper



## Dr. med. Wolf Bergmann

Geb. 1943. Facharzt f. Allgemeinmedizin. Langjährige Erfahrung mit Fasten, Leber- und Darmreinigung. Klassische Einzelmittel-homöopathie. Dozent für Homöopathie in der Ärztereinbildung.

Verständnis von Homöopathie als "Hebammenkunst." Mitglied und wissenschaftlicher Beirat der "Kompetenzinitiative zum Schutz von Mensch, Umwelt und Demokratie."

Seminare in Tiefenökologie (Joanna Macy), einer Verbindung von politischer Verantwortung, ökologischer Aktion, spirituellem Wachstum, ganzheitlicher Wissenschaft und psychologischer Krisenbewältigung.



## Reinhard Bielefeld

geb. 1952, Diplom-Informatiker  
Familienvater für 3 Töchter. PC-Trainer in eigener Computerschule in Freiburg

Seit 2000 ausgebildet zum Visionssuche-Leiter in der Tradition der School of lost Borders bei Verena und Haiko Nitschke

Fortbildung in Council-Training bei Marlow Hotchkiss und Gigi Coyle (Ojai Foundation). Seminare bei Meredith Little und Steven Foster (School of lost

Borders), Coleridge Daniels (Ubuntu - Spirit of Afrika), Malidoma Somé (Schamane des Dagara-Stamms in Burkina Faso), Joanna Macy (Tiefenökologie).

### Info:

Reinhard Bielefeld  
329 Chemin de la Tête de Saut  
F-88290 Saulxures sur Moselotte  
Tel.: 0033 3 29 24 50 74  
Fax: 0761 / 4570115  
eMail: [info@ARSeminare.de](mailto:info@ARSeminare.de)

[www.ARSeminare.de](http://www.ARSeminare.de)

# Bewohne deinen Körper

**Entgiftungs- und Gesundheitswoche  
für Körper, Geist und Seele.**

**Darmreinigung, Meditation,  
Council, Naturerfahrung**

