

The background of the entire page is a close-up photograph of green leaves, likely from a plant like lemon balm, with visible veins and serrated edges. The leaves are set against a dark, almost black background, which makes the green color stand out. The lighting is soft, highlighting the texture of the leaves.

Ruediger  Dahlke
DETOX & KURZZEITFASTEN

WORKBOOK MASTERCLASS



Der Weg der Essenz

In dieser Masterclass lernst du:

- Warum es für uns leicht ist, uns wieder ans Fasten zu gewöhnen
- Warum wir unser „Körperhaus“ regelmäßig aufräumen sollten
- Wie sehr sich fasten positiv, nicht nur auf unseren Körper, sondern auch auf den Geist und die Seele auswirkt
- Wie die Konzentration auf das Wesentliche uns wieder zurück zur Mitte führt
- Warum es nicht reicht, Probleme nur auf der körperlichen Ebene anzuschauen, sondern auch der seelische Knoten gelöst werden muss, um Heilung zu erreichen
- Welche wichtige Rolle die vier „W“ beim Thema Fasten und Ernährung spielen
- Wie Detox und Kurzzeitfasten uns dabei helfen kann, in unser Unterbewusstsein zu blicken und unsere Begabungen und Talente zu finden

Diese Masterclass bietet dir einen Einblick in die Thematik Detox und Kurzzeitfasten. Du erhältst viele wertvolle Empfehlungen und Anregungen, wie du dein Wohlbefinden auf eine völlig neue Ebene bringen kannst! Ruediger erklärt dir, zu was unser Organismus eigentlich fähig ist. Mutter Natur hat uns so viele simplen Möglichkeiten gegeben, um uns zu heilen - körperlich und geistig.

Diese Masterclass lädt dich ein auf eine Reise zu deiner individuellen Essenz, zu deinem Potenzial - und dies lediglich durch Kurzzeitfasten. Es ist ein Weg um zu DIR zu finden, deine Gaben und Potenziale zu erkennen und zu leben.

Fasten ist die effektivste Detoxform

Ruediger erklärt dir woher verschiedene Krankheiten kommen und warum heute bereits junge Menschen an Krankheiten leiden, welche früher erst im späteren Alter auftauchten. Du erfährst, wo die meisten Mengen Gift herkommen und wie wir darauf verzichten könnten - Körperlich, seelisch und geistig, und zwar mit dem was wir Essen, was unsere Gedanken und Gefühle sind und mit unserem Lebensstil.

Wir haben viel mehr Macht als uns bewusst ist. Ruediger hilft dir dabei, in die Eigenverantwortung zu kommen und so dein Leben zu transformieren. Fasten ist Entlasten - zum Wesentlichen zurückkommen, zum Sinn zurück zu finden.

Was wir nicht verarbeiten können, „räumen wir in den Keller“, was in unserem Körper Krankheiten verursachen kann. Aber dies kann man aufräumen. Zu jedem körperlichen Problem gibt es auch eine seelische Ursache und mit bewusstem Fasten kannst du den Weg dazu finden. Fasten kann dir auch helfen deinen Lebensstil zu verändern.

Die vier „W“



Es ist wichtig, nicht nur achtsam darüber zu sein was man isst, sondern auch wann, wie viel und auf welche Art und Weise. Das „Was“ ist für viele Menschen einfach, beziehen wir aber die drei anderen „W`s“ mit ein, kann sich für dich eine völlig neue Lebensqualität eröffnen. Kurzzeitfasten ist eine perfekte Methode, um einzusteigen in ein besseres und gesünderes Leben und die vielen wunderbaren Vorteile und Heilungsvorgänge kennenzulernen und zu erleben. Es ist eine effektive Regeneration für deinen Gesamten Organismus, für deine Seele und deinen Geist. Fasten bringt dir nicht nur ganz neue Energie, sondern auch verblüffende Erfahrungen.

ÜBUNG 1

In dieser Masterclass hast du gelernt, dass wir nicht nur giftige Nahrungsmittel zu uns nehmen, sondern uns mit giftigen Gedanken häufig selbst Schaden zufügen. Um auch auf gedanklicher Eben zu entgiften, schreibe die drei schlechtesten Gedanken, die du über dich selbst hast, auf. Wähle die, mit denen du dich am meisten selbst sabotierst und dich herunterziehst.

1)

2)

3)

ÜBUNG 1

Lass uns diese Gedanken nun in etwas viel Besseres transformieren. Wandle diese Gedanken in etwas Positives um, das dich bestärkt, dir Mut, Kraft und Selbstvertrauen gibt.

Tipp: Leider sind wir häufig sehr daran gewöhnt, mit uns selbst hart ins Gericht zu gehen und es fällt uns zunächst schwer, nun plötzlich liebevolle Gedanken zu entwickeln. Wenn es dir zu Beginn komisch vorkommt, hilft es, Sätze zu formulieren wie „Jeden Tag glaube ich mehr und mehr daran, dass ...“

1)

2)

3)

ÜBUNG 3

In der Meditation hat Ruediger dich mit auf eine Reise in die Seelenbilderwelten genommen und dir einige Fragen gestellt. Schreibe den jeweiligen ersten aufsteigenden Gedanken, den du während der Meditation wahrgenommen hast, hier auf:

1. Was brauchst du am notwendigsten, um öfter in deine Mitte einzutauchen? Was fehlt dir dazu am meisten?

2. Welchen Rat hat dein innerer Arzt für dich? Was wünschst du dir in Hinblick auf Gesundheit, Entwicklung und Erfüllung?

ÜBUNG 3

3. Welche Gifte beschweren dein Leben auf körperlicher Ebene und führen vielleicht sogar schon zu Beschwerden? Wovon nimmst du zu viel zu dir?

4. Wovon kriegst (im Sinne von Krieg auf seelischer Ebene) du zu viel? Welche giftigen Gefühle und Emotionen belasten dich? Welche giftigen Gedanken gegen andere vergiften dein Leben?



Ruediger  Dahlke
DETOX & KURZZEITFASTEN