



## Die 'Kahuna Reinigungs- und Fastenkur' im Seminarhaus auf der Insel Reichenau am Bodensee

Dein Körper freut sich über eine intensive Reinigung, einen "Großputz" - und das an einem wunderschönen mediterranen Flecken Erde: Spaziergänge und malerische Ausflüge laden zu optimaler Entspannung und Erholung ein.

Hier kann man endlich Altes und Belastendes loslassen, sich regenerieren und den Kontakt zu sich selbst intensivieren. Wieder in seine volle Kraft kommen. Körper, Geist und Seele für neue Taten und neue Lebensabschnitte stärken.



### ADRESSE

Haus Insel Reichenau  
Markusstraße 15  
78479 Insel Reichenau  
Telefon: 07534 99550  
[www.familienferien-freiburg.de](http://www.familienferien-freiburg.de)



**Corina Angrick**

Seit nunmehr über 10 Jahren erfahre ich Menschen und Seminargruppen bei dieser wundervoll effektiven und angenehmen Reinigungsmethode. Ich begleite Dich mit meinem Fachwissen über gute Ernährung, Stoffwechsel, Verdauung, Entgiftung, Entschlackung, Entspannung.

#### **BIOBALANCING Gesundheitspraxis**

Bahlinger Weg 2

79346 Endingen am Kaiserstuhl

Telefon: +49 (0)171 3556945 - 07642 9265110

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

[corina.angrick@gmail.com](mailto:corina.angrick@gmail.com)



Ich freue mich sehr auf die Zusammenarbeit mit Iris Grün



Sie wird Vormittags und Abends die Gruppenarbeit anleiten und mit verschiedenen Übungen aus ihrem reichhaltigem Repertoire für innere Arbeit, Bewegung und Entspannung die Prozesse der Gruppe sanft begleiten. Dieses Programm ist ein wichtiger Bestandteil dieser Reinigungskur, es wird die körperliche Reinigung ideal unterstützt, damit sich auch emotionale Muster und Blockaden zeigen und auflösen dürfen.

**Iris Grün**

**Rainbow Angel Institut**

[www.rainbow-angel.de](http://www.rainbow-angel.de)

[iris@rainbow-angel.de](mailto:iris@rainbow-angel.de)

Darüberhinaus bietet Iris Grün in ihren freien Zeitfenstern auf Wunsch persönliche Termine für Einzelarbeit an, die Kosten dafür werden zusätzlich berechnet:

*„Ich unterstütze dich in der Einzelarbeit dabei, herauszufinden, wer du wirklich bist, deine Essenz, dein inneres Wesen, dein ureigenes Potenzial. Deiner Sehnsucht bis auf den Grund zu gehen. Prägungen und Verhaltensmuster zu erforschen und bewusst zu erleben. Bei tiefen Verletzungen oder Traumata Deinen inneren Heiler zu aktivieren. Deine Ressourcen aufzufüllen und Dir selbst mit Liebe, Freude und Anerkennung zu begegnen.“*

- Atemarbeit
- Intuitive Gestalt- und Ritualarbeit
- Stille Arbeit
- Hawaiian/Intuitiv Massage



Morgens trifft man sich im Gruppenraum zum rituellen Soletrinken.  
Hier mußt Du Dich um nichts anderes kümmern als um Deinen Bauch.

Ich richte alles für Dich an, stehe bereit für Fragen und so läuft Deine Reinigung viel lockerer und leichter. Nach Ruhepausen und Deiner Ausleitung kannst Du Dich mit basischen Anwendungen, z.B. einem Fußbad oder Vollbad, einem Wickel oder einer Massage verwöhnen. Oder das gute Wetter und die schöne Landschaft lockt und Du gehst spazieren.

Am Vormittag findet das wundervolle Programm von Iris Grün statt.  
Hier kannst Du ankommen mit und bei Dir - einfach sein und spüren.

Iris wird mit ihrem reichhaltigem Repertoire genau auf die Bedürfnisse der kleinen Gruppe eingehen. Eine Mischung aus Bewegung, im Körper sein und strecken und dehnen, Atmung, sich tiefer verbinden und sich Raum geben - und Übungen in Stille sowie in der Begegnung und in Kontakt mit anderen.

Das Angebot an effektiven, ganzheitlichen Übungen hat das Ziel, Deinen Körper bei seiner Reinigung und Ausleitung optimal zu unterstützen und deinen Erfolg auf allen Ebenen zu verstärken.

Gegen Mittag bereite ich die frisch gepressten Säfte aus wenig Obst, viel bekömmliches Gemüse und selbst gesammelten Kräutern an. Diese werden mit meiner 'O'ahu-Formula' 3x am Tag verdünnt getrunken.

Hier bieten sich viele Gelegenheiten, sich mit mir über gesunde Ernährung und Verdauung auszutauschen - bei meinen Kurzvorträgen und interessanten, lebhaften Gesprächsrunden.

Dann ist Zeit zum freien gestalten, die frische Luft genießen - mit Bewegung oder in Müßiggang - oder einfach voll entspannen, ausruhen und abschalten - gehe ganz nach Deinen momentanen Bedürfnissen.

Am Abend gibt es nochmal ein Angebot von Iris Grün mit Yoga und Entspannungsübungen den Tag ausklingen zu lassen.



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







## Die Kahuna Reinigungskur beinhaltet folgende Leistungen:

- **die Begleitung Ihrer Reinigungs- und Fastenkur durch Corina Angrick und Iris Grün:**
  - morgentliches Reinigungsritual
  - Kraftbrühe Vormittags (ab dem 2./3. Tag)
  - **Vormittags- und Abendprogramm im Seminarraum mit Iris Grün**
  - frische Wildkräuter-Tees, gefiltertes, basisches Wasser
  - **täglich mehrere basische Anwendungen:**  
basisches Fußbad, Leber- und Nierenwickel inkl. Zubehör und Anleitung
  - täglich kleine Vorträge von Corina Angrick  
Ernährungsskript mit Basics, Basenfasten und Rezepten
  - Unterlagen und Skript für Deine Nachkur, die Übergangsphase, deine erfolgreiche, ganz individuelle Ernährung
  - eine 'Inspektion' des ausgeschiedenen Materials (nach Wunsch)
  - **Probiotika für den Aufbau der Darmflora**
  - **köstliches Abschiedsbuffet**
- **die Nutzung des Seminarhauses (Seminarraum, Sitzbereiche, Garten, Strand)**

## Exklusive 5 Übernachtungen im Haus Insel Reichenau.

- Hilfe gerne bei Zimmerwünschen und Buchung weiter

## KOSTEN für die Darmreinigungskur:

690,- Euro

