

Rückblick auf die Kurwoche vom 2. – 9. April 2016 in Lobbe

Körperentgiftung und Ernährung nach den Grundlagen der TCM

Organisation und Durchführung: Heilpraktikerin und Physiotherapeutin Susann Simon.



Mit 15 weiteren Teilnehmern fuhren wir mit dem Flixbus oder individuell auf die Insel Rügen nach Lobbe zur Frühjahrskur.

In unserer Unterkunft

- Gästehaus Sonnenstrand Mönchgut - fanden auch die therapeutischen Behandlungen, die Abendvorträge und die zwei täglichen Mahlzeiten auf Grundlage der 5 Elemente der TCM statt.

Unser Programm:

- Jeder Tag begann mit einer Qi-Gong-Stunde direkt am Ostseestrand.
- Zwei individuelle Behandlungen durch Susann Simon, z. B. Akupunktur, Darmbehandlung oder viszerale Techniken, je nach persönlicher Situation.
- Eine osteopathische Behandlung durch die Heilpraktikerin und Osteopathin Ulrike Scholz.
- Zwei geführte Wanderungen (Sellin und Groß Zicker) und eine Radtour (Reddevitzer Höft) zu Kraftorten auf der Insel Rügen.
- Abendvorträge zu den Themen Körperentgiftung, Traditionelle Chinesische Medizin, Yin und Yang, Faszien, Fette.

Fazit: Die Woche hat mir sehr gut getan und gefallen, besonders

- die tägliche Bewegung in der Ostseeluft,
- die schmackhafte Ernährung nach den 5 Elementen,
- die individuelle Behandlung durch die beiden Heilpraktikerinnen,
- Informationen über wichtige Vorgänge im Körper,
- Kennenlernen neuer Behandlungsangebote wie 3D Schumannplatte,
- die geführten und individuellen Wanderungen (Thiessow und Middelhagen).

Außerdem gab es einen regen Erfahrungsaustausch zwischen uns Teilnehmerinnen über eigene Sorgen und Probleme sowie persönliche Erfahrungen und Gewohnheiten in punkto Ernährung, Sport und Stress-Bewältigung. Deshalb pflegen wir bis heute die entstandenen Kontakte von damals.



Vielen Dank an unsere Heilpraktikerinnen Susann Simon und Ulrike Scholz für die Idee und die gelungene Umsetzung dieses Kurkonzeptes. Bei einer Wiederholung der Frühjahrskur würde ich gern dabei sein.

Bärbel Busch