



- In-sich-gehen lernen (mit Meditationsübungen), um die wahren Bedürfnisse des Körpers und unseres gesamten Wesens erkennen und umsetzen zu können
- gemeinsames Singen, was unseren Gemeinschaftssinn und das Aufeinanderhören und Zuhören fördert
- basische Fussbäder zur Unterstützung der Entsäuerung
- Tipps und Strategievorschläge zur Überwindung des „inneren Schweinehundes“

Dabei verfolge ich das Ziel, diese Ernährungsform auch unter der ausschließlichen Verwendung von biologisch angebauten Lebensmitteln für die „breite Masse“ finanziell zugänglich zu machen, was mit einigen konsequent verfolgten Grundsätzen, wie der Verwendung von saisonalen, regionalen und unverarbeiteten „Lebens-Mitteln“, also „Lebens-Vermittlern“ und dem Kennenlernen von Wildkräutern gelingen kann.

Termin 1: Di. 26. 4.- Fr. 29. 4. 11 (4 Tage) 240,- Euro
Termin 2: Di. 26. 7.- Do. 28. 7. 11 (3 Tage) 180,-Euro
Termin 3: Sa. 22. - Sa. 29. 10. 11 (8 Tage) 450,-Euro
Termin 4: Di. 27. 12. - Fr. 30. 12. 11 (4 Tage) 240,- Euro

Seminarleiterin: Sanna Almstedt

Shiatsu-, Bewegungs- und Tanztherapeutin, Yogalehrerin, langjährige intensive Erforschung der Wirkweisen verschiedener Ernährungsformen auf Körper, Geist und Seele, ambitionierte Wettkampfsportlerin, Musiklehrerin (Gesang, Querflöte, Klavier, Blockflöten), Lyrikerin, Musikerin, Mutter eines 16-jährigen Sohnes.

Ich freue mich sehr auf Ihr Kommen und eine intensive gemeinsame Zeit zum Lernen, Heilen, Freude haben, Lebensenergie auftanken, um zu sich zu kommen und schlechte Gewohnheiten loszulassen. Es ist mein innigster Wunsch, viele Menschen auf ihrem Weg zur Ganzwerdung begleiten zu dürfen und mitzuhelfen, diesen Weg zu ebnen und zu erleichtern, so dass er direkt und ohne vermeidbare Umwege gegangen werden kann.

Preise:

Alle Wochenendseminare 120,- €. Ermässigung oder Ratenzahlung auf Anfrage und mit Harz IV-Nachweis und bei Mithilfe in der Organisation bei allen Seminaren möglich.

Anreise jeweils am Vorabend ist nach Absprache machbar. Bitte Schlafsack und Isomatte mitbringen und auf gemeinsames Nächtigen im Yogaraum einstellen. Veranstaltungsorte: Yogaraum Michaelisstr. 14 im 1. Stock in Groß Schneen oder je nach Teilnehmerzahl im Neidenburger Weg 4 und Jahnstadion, sowie Schwimmbad „Eiswiese“ in Göttingen

Weitere Termine, Informationen und Anmeldung:

Sanna Almstedt, Göttingen, Tel. 0551 707 69 350, mobil: 0151 5076 5066, mail: sanna@sannatorium.de, www.sannatorium.de

Seminare zur Veganen Rohkosternährung mit variierenden Nebenthemen:

Meine Seminare richten sich an alle Menschen, die „Handwerkszeuge“ suchen, um ihre Gesundheit zu verbessern und mehr Energie zu gewinnen.

Auch diejenigen, für die eine ausschließliche Rohkosternährung zur Zeit nicht vorstellbar ist, können von den Erfahrungen der Wochenenden profitieren. Sei es, dass sie anschließend Rohkost kurmässig immer mal wieder anwenden, oder nur bestimmte Teile übernehmen und z.B. das „normale Frühstück“ mit starken Säurebildnern wie Brot, Nutella, Marmelade, Käse, Wurst, Müsli und Kaffee ersetzen. Diese belasten den Körper anstatt ihn zu nähren.

Wer sich also in neuer Weise mit Ernährung auseinander- und wieder zusammensetzen und gleichzeitig mit den Bereichen Singen, Musizieren, Yoga, Massage, Tanzen, Laufen, Triathlon oder Leichtathletik intensiver beschäftigen möchte, ist hier genau richtig.

An den „Kompakttagen“ können Menschen, die keinen thematischen Schwerpunkt setzen wollen, die Grundlagen einer gesunden und genesungsfördernden auf Rohkost basierenden Ernährungs- und Lebensweise erlernen. Unterstützende Übungen aus verschiedenen Bereichen intensivieren die heilende Wirkung der Frischkost.

Bei allen Seminaren werden wir rohköstliche Mahlzeiten, wie grüne Smoothies, Salate, Rohkostsuppen und vegane „Lubrikatoren“ zaubern und erstaunt sein, wie lecker und tief befriedigend rohe „lebendige“ Lebensmittel schmecken können.

Wir erfahren dabei auch die Hintergründe, die immer mehr Menschen dazu bringen, in der Ernährung neue Wege zu gehen. Dabei geht es einerseits um die persönliche Gesundheit, andererseits aber auch um den verantwortungsvollen Umgang mit den Ressourcen der Natur. Die Qualität der Lebensmittel spielt eine Rolle, aber auch Artenvielfalt und das Welthungerproblem, das nicht zuletzt durch hohen Fleischkonsum verschärft wird.

Rohkost und Atem-Yoga (Sa 2.7. 8.00 Uhr - So 3.7.11 20.00 Uhr)


Die Atem-Yogaübungen sind eine Möglichkeit, die positiven Wirkungen der frischköstlichen Ernährung zu intensivieren. Sie ermöglichen einen grösseren Benefit aus der „lebendigen“ Nahrung, die vor Enzymen, Biophotonen – den Lichtmolekülen in jeder lebenden Zelle -, Vitaminen und organischen Mineralien nur so strotzt. Eine bessere Auswertung der aufgenommenen Lebensmittel und auch eine bessere Entgiftung wird dadurch möglich.

Die Hatha-Yogastellungen werden mit verschiedenen Atemübungen beatmet und sind somit gleichzeitige Koordinationsübungen, die die Gehirnhälftenvernetzung anregen.

Die Entspannungs- und Meditationsübungen helfen uns, die heutige Reizüberflutung auszugleichen, uns „runterzufahren“ und damit auch in die Lage zu bringen, gesündere Entscheidungen zu treffen.

Diese Yogaform wirkt also je nach Bedarf ausgleichend: aktivierend oder beruhigend.





Rohkost und Leichtathletik (Sa 11. 6. 8.00 Uhr - So 12. 6. 11 20.00 Uhr, weiterer Termin: Sa 13. 8 bis So 14. 8.)


Neben Technikübungen, Tempotraining, Lauf-ABC und Krafttraining machen wir am Abend auch Entspannungs- und Meditationsübungen, denn Sportlern fehlt häufig das angemessene Spannungs-Entspannungsverhältnis, sodass Übertraining und schlechte Regeneration die Folge sein können. Mit Hilfe der Rohkost wird die Regeneration verbessert, weil der Körper zum einen die Stoffe zur Verfügung gestellt bekommt, die er dringend benötigt, und gleichzeitig keine Belastung durch ungeeignete Nahrung erzeugt wird.

Rohkost und Laufen (Sa 9. 7. 8.00 Uhr - So. 10. 7. 11 20.00 Uhr)

Wir beschäftigen uns mit der gesunderhaltenden Kraft der rohen Frischkost-ernährung, zusammen mit auf Läuferbedürfnisse abgestimmten Rezepten. Neben gemeinsam zubereiteten „lebendigen“ Mahlzeiten und kleinen Vorträgen, lernen wir die Vielfalt der Bewegung kennen, mit Lauf-ABC-Übungen, einer kleinen Tempolaufeinheit, sowie sinnvoller, ausgewogener Gymnastik. Diese können den Impuls geben, in eine ökonomischere Laufbewegung zu finden. Entspannungsübungen erleichtern die Regeneration und ein gutes Spannungs-Entspannungsverhältnis.

Rohkost und Triathlon (Sa. 16. 7. 8.00 Uhr - So. 17. 7. 11 20.00 Uhr)

Beschreibung: siehe *Rohkost und Laufen* und *Rohkost und Leichtathletik*. Bitte mit Rennrad, Schwimm- und Laufausrüstung kommen und bei der Anmeldung angeben, für welche Triathlondistanz ihr trainiert, und wieviel Erfahrung ihr mitbringt!



Rohkost und Singen (Sa. 23. 4. 8.00 Uhr - So. 24. 4. 11 20.00 Uhr, weiterer Termin: Sa. 6. 8. - So. 7. 8. 11)

Wir singen gemeinsam mehrstimmige Lieder und Kanons (auf Wunsch solistische Einzelarbeit), und werden gründliche Atem- und Einsingübungen voranstellen, damit unsere Stimme leichter in ihre angelegten Möglichkeiten findet und das Singen mehr Freude und Genuss bringen kann. In kleinen Improvisationen können wir dann auch unsere Kreativität entfalten und Klangräume erschaffen, die unseren Klanghorizont erweitern und bereichern. Bei der Anmeldung bitte einen Liedwunsch angeben und mitteilen, ob Noten vorhanden

Rohkost und Musizieren (Sa. 9. 4. 11 8.00 Uhr - So. 20.00 Uhr)

Beschreibung: siehe *Rohkost und Singen*. Bitte bei der Anmeldung Instrument und bevorzugte Musikrichtung angeben und mitteilen, ob Noten mitgebracht werden können.

Rohkost und Tanz (Sa. 30. 4. 8.00 Uhr - So. 1. 5. 11 20.00 Uhr)

Den Tanz werde ich als „Somatic Movement Art Training“ (nach Horst Bräutigam, Berlin) gestalten: Durch die Vielfalt der Übungen in Improvisation, Komposition, Körperarbeit, Massage, Phantasiereisen, Entspannungsübungen kann die häufig brachliegende Vielfalt an Bewegungs- und damit auch an Aus-

drucksmöglichkeiten wieder zugänglich gemacht werden. Das hat häufig auch integrierende Auswirkung auf abgespaltene Bewusstseinsanteile, die durch Traumatisierungen entstanden sind, die viele von uns im Laufe ihres Lebens erlitten haben. Es findet ein Stück Selbsttherapie statt, die auch dadurch initiiert wird, dass wir durch Partnerübungen mit unseren Gegenübern als unserem „Spiegeln“ uns darin üben können, den anderen als unseren „Therapeuten“ willkommen zu heißen. Ein Interaktionsspiel auf vielen Ebenen, das uns helfen kann, uns in vielerlei Hinsicht ins Lot zu bringen, uns zu erfahren und immer wieder neu auszurichten.

Rohkost und Massage (Sa 17. 9. 11 8.00 Uhr - So. 18. 9. 11 20.00 Uhr)

An diesem Wochenende werden wir verschiedene Massageformen kennen- und anwenden lernen. Das ist eine wohltuende Möglichkeit, sich und anderen etwas Gutes zu tun und mit uns selbst und anderen in Berührung zu kommen. Wir lernen verschiedene Möglichkeiten von effektiven und unkomplizierten Massagen kennen: Klopfmassagen, Rüttelmassagen, Ohr-, Fuss- und Kopfmassagen. Voraussetzung, um zu einem für beide Seiten positiven Erleben zu gelangen, ist das „In sich Sein“, das wir mit Atem- und Stilleübungen einladen.

Kompaktwochen bzw. -tage für eine intensivere Umstellung auf eine „lebendige“, frische Pflanzenernährung

Gesundheit ist lernbar! Oder: Umschalten von Degeneration auf Regeneration. Nehmen Sie Ihre Gesundheit und Genesung selbst in die Hand! Die „alten Chinesen“ erkannten bereits vor 2000 Jahren: „Jede Krankheit hat ihre Wurzel im Darm!“ Und Hippokrates, berühmter Arzt der Antike, sagte: „Lasst Eure Nahrung Eure Heilmittel sein und Eure Heilmittel Eure Nahrung!“ Mit diesem „Hilfe zur Selbsthilfe“-Seminar können Sie die Grundlagen einer gesunden und genesungsfördernden, auf Rohkost basierenden Ernährungs- und Lebensweise erlernen. Das Seminar beinhaltet zum einen eine Kräuter-Darmreinigungskur, die die Basis für eine erfolgreiche, dauerhafte Ernährungsumstellung bildet und die Voraussetzung dafür ist, von der neuen Ernährung wirklich profitieren zu können, sowie praktische Anleitungen, wie Sie Rohkost zubereiten können.

Seminar-Inhalte:

- Theorie und Praxis der Rohkosternährung
- Atemübungen, die durch eine Anregung der Darmperistaltik helfen, die Nahrung besser zu assimilieren und das Nervensystem auszubalancieren
- viel Bewegung wie Wandern, Walken, Yoga-Übungen, Tanzen und Laufen - je nach Vermögen
- Gesprächskreis, um sich über die Veränderungen, die die bewusstere Ernährungs- und Lebensweise mit sich bringt, mit anderen auszutauschen
- bewusste Autosuggestionen, um die anvisierten Veränderungen auch von der seelisch-geistigen Seite zu unterstützen
- leichte Massageübungen, um in einen besseren Kontakt zu sich selbst und anderen zu kommen und natürlich um zu entspannen

