

## TCM – FRÜHLINGS-KRÄUTER-KUR 2026

### Schwerpunkt Leber und Bewegung

Nach jedem Winter folgt der **Frühling** – die dem Element Holz und dem Organkreis **Leber** zugeordnete Zeit eignet sich ideal zur Entlastung unseres Organismus. Nach den oft reichhaltigeren, fleisch- und gewürzbetonten Speisen sowie möglichem Alkoholkonsum im Winter haben sich Feuchtigkeit und vielleicht auch Schleim angesammelt. Nun wollen wir den Stoffwechsel anregen und Leichtigkeit in unsere Ernährung bringen.

Mit frischer, leichter Küche, vielen Kräutern, Leberwickeln und ausreichend **Bewegung** unterstützen wir die Leber gezielt während dieser Kur. Die Kräuter- und Ernährungskur dient der Gesunderhaltung und der Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten – idealerweise wird sie zweimal jährlich durchgeführt.



Wer möchte wendet zur Unterstützung die Kräuterpresslinge von Diolosa an. Diese unterstützen uns bei der Kur, ein optimales Ergebnis zu erlangen. Vor allem wird damit auch Stagnation und Schleim aufgelöst und das Blut gestärkt, was für die Gesundheit wesentlich ist.

#### Ablauf der Frühlings-Kräuter-Kur:

- Fragebogen und Zungenfoto per Mail vor dem ersten Termin (zur Typbestimmung)
- **Online-Termin zum Start am Donnerstag 19.03.2026 um 18.30 Uhr mit Aufzeichnung** - wir besprechen alle wichtigen Details in der Gruppe:
- Dauer der Kur 6 bis 9 Tage
- Einnahme der Kräuterpresslinge
- Einhalten der Ernährungsempfehlungen
- 2 bis 3 Tassen des individuellen Tee's täglich trinken (unterstützt bei der Ausleitung)
- **Bewegungstipps** per WhatsApp während der Kur
- **WhatsApp-Gruppe** während der Dauer der Kur zur gegenseitigen Unterstützung
- **Abschlusstermin am Sonntag 29.03.2026 um 18.30 Uhr mit Aufzeichnung**  
Austausch von Erfahrungen – im Idealfall bekomme ich nochmal ein Zungenfoto und analysiere im Nachgang für euch die Erfolge!

#### Das Paket beinhaltet:

- **Zwei Online-Termine** zu je ca. 1 Stunde inkl. Aufzeichnung (voraussichtlich per Teams)
- Ausführliches **Skript mit Rezepten und Variationen** (jeweils mind. 3 Bsp. für Frühstück/Mittag/Abendessen) – vorwiegend vegetarisch/glutenfrei
- **Teerezept und Kräuterempfehlungen** aus westlicher und östlicher Tradition
- Schritt-für-Schritt-Anleitung für einen **Leberwickel**
- Empfehlungen zu passender Bewegung und **spezielle Übungen** während der Kur!
- Persönliche Begleitung durch mich in einer WhatsApp-Gruppe
- Austausch und Vernetzung mit allen weiteren Kurteilnehmer:innen
- Kräuterpresslinge von Diolosa (nach Wunsch)

**Deine Investition:**

- Kur inklusive Kräuterpresslinge: € 79,--  
(auch für Vegetarier und Veganer ist das Präparat sehr gut geeignet.)
- Kur ohne Kräuterpresslinge: € 59,--
- Wiederholungsrabatt von € 15,--
- Zeit, Geduld (mit dir) und der Wille in diesen Tagen etwas in Bewegung zu bringen 😊

**Für wen ist die Kur geeignet:**

- Grundsätzlich für Jedermann/frau

**Bei Erholung nach einer längeren Krankheit, allgemeiner Schwäche, Schwangerschaft oder während der Stillzeit empfehle ich diese Kur nicht zu machen.**

Dann ist eine persönliche Beratung der richtige Weg!

**Was sonst noch wichtig ist:**

Ich biete zweimal jährlich Online-Kräuter-Kuren an. So hast du regelmäßig die Möglichkeit, gemeinsam in der Gruppe etwas für deine Gesunderhaltung zu tun. Dank meines neu erworbenen Kräuterkennens kann ich dich dabei bestmöglich unterstützen. Es gibt auch immer wieder neue Schwerpunkte bei den Terminen.

Damit es persönlich bleibt, ist die Gruppe auf sechs bis maximal acht Teilnehmer:innen begrenzt – sichere dir rechtzeitig deinen Platz.

Bei offenen Fragen melde dich gerne per E-Mail bei mir!

**Anmeldeschluss ist der 14. März 2026**

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche,  
nicht durch die Apotheke.“

Sebastian Kneipp



*Die TCM-Ernährungsberatung ersetzt keine medizinische Untersuchung oder Behandlung!*