

FSH II.11 Kurprogramm: 4 Säulen der Kur GRAFIK

Ernährung während der Kur

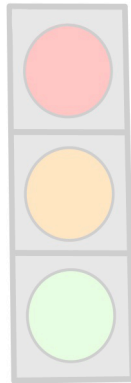
- kein Zucker
- kein Mehl
- keine Milchprodukte.

Täglich
Fermentiertes,
Gurken oder
Wasserkefir



Kurprogramm mit

- Basis
Anwendungen und
- Spezifischen
Anwendungen
laut selbst
gewählter
Intensitätsstufe



Persönliche Hygiene durch

- saubere Böden
- sauberes
Waschbecken
- frische Bettwäsche
und Handtücher
- Stube räuchern
- Hände, Bad und
Türschnallen blinken
vor Sauberkeit



Bewegung

Lympe wird effektiv in
Schwung gebracht
durch

- Stretching
- Yoga
- Radfahren
- walking
- tanzen
- Qi Gong
- Sonnengruß

