

Heilungsmaßnahmen

Typischer Tagesablauf November 2006

- 7:00 Uhr Schwedenmilch trinken, Zink, Algasan, Sonnengruß auf der Terrasse
- 10 min. Trampolin springen, Eldiöle, Heilmeditation „Gänseblümchen Teich“ von Jose Silva
- 8:00 Uhr Frühstück: großes Müsli nach Dr. Johanna Budwig
- 9:00 Uhr Arbeit (Freiräume schaffen, delegieren, abgeben, sich nicht so wichtig nehmen)
- 11:00 Uhr frisch gepresster Saft
- 13:00 Uhr großer Salat
- 14:00 Uhr Spaziergang an der frischen Luft + Meditation
- 14:30 Uhr Arbeit
- 18:00 Uhr Feierabend
- 18:30 Uhr warme Mahlzeit mit sehr viel Gemüse
- 19:30 Uhr Einlauf, Dusche oder Basen Bad, Eldiöle, 10 min. Trampolin
- 20:00 Uhr Gänseblümchenteich
- 20:30 Uhr lesen, spielen, reden (kein Fernsehen)