

Teilnehmer*innen – Stimmen:

„Diese Tage empfinde ich wie eine Wiedergeburt....
Ich habe sehr viel gelernt und werde vielleicht eine
anstehende Operation vermeiden können.“

„...jetzt macht es wieder Freude, in dem „neuen“ Körper
zu wohnen. Nach all dem Entgiften und Entschlacken
von Körper, Geist und Seele fühle ich mich sehr, sehr wohl.“

„Je mehr ich im Körper anwesend bin, umso mehr entstehen
ein innerer Friede in mir und immer mal Momente,
in denen ich einfach zufrieden und sehr glücklich bin.
Und dankbar.“

Seminarinformationen

Termin Fr 23. - Do 29.3.2018

Leitung Dr. Wolf Bergmann, Heike Talea Esch

Kosten Die Kursgebühr bestimmen Sie selber:
Orientierungswert: 600,- € + Unterkunft im EZ
(u.u. mit Durchgangszimmer) + Spezialkost +
Material: 278,- €; Paare im DZ jeweils 242,- €

Anmeldung

Dr. Wolf Bergmann
Sternwaldstraße 13 A, D - 79102 Freiburg
Tel. + (49) 761 - 70 78 35 56,
Fax + (49) 761 - 50 36 78 17
eMail: wb@wolfbergmann.de

**Ein Anmeldeformular finden Sie auf der
Homepage: www.wolfbergmann.de**

Mit einer Anzahlung von 50,- € auf folgendes Konto
ist Ihre Anmeldung verbindlich: W. Bergmann,
GLS Bank Bochum,
IBAN: DE 21 4306 0967 7901 2046 01
BIC: GENODEM1GLS



Dr. med. Wolf Bergmann

*1943, Facharzt für Allgemein-
medizin. Langjährige Erfahrung
mit Fasten, Leber- und Darm-
reinigung. Klassische Einzel-
mittelhomöopathie. Dozent
für Homöopathie in der Ärzte-
weiterbildung. Verständnis von
Homöopathie als „Hebammen-
kunst.“ Mitglied und wissenschaftlicher Beirat der

„Kompetenzinitiative zum Schutz von Mensch, Um-
welt und Demokratie.“ Seminare in Tiefenökologie
(Joanna Macy), einer Verbindung von politischer
Verantwortung, ökologischer Aktion, spirituellem
Wachstum, ganzheitlicher Wissenschaft und psycho-
logischer Krisenbewältigung.



Heike Talea Esch

*1968, Visionssucheleiterin
(in der Tradition der *School of
Lost Borders*) und Prozessbegleite-
rin® (*Eschwege Institut*), Kommu-
nikationstrainerin, Theaterpädä-
gogin, Mutter von zwei Kindern.
Sie lebt mit ihrer Familie in
Münster/Westfalen. Heike fastet
mit Begeisterung einmal im Jahr

– besonders gern draußen unter freiem Himmel.
www.heike-talea-esch.de

Das Seminarhaus Maison d'ARS in den Vogesen ist
ein wunderbarer Ort in einer kraftvollen Landschaft.
Näheres unter www.ARSeminare.de

„Spüre die Energie deines
inneren Körpers...“

Spüre das Leben,
das du bist, das Leben,
das den Körper beseelt.

Dann wird der Körper zu
einer Art Durchgang zu einem
tiefen Gefühl von Lebendigkeit.“

Eckart Tolle



Vogesen/Frankreich

Bewohne deinen Körper

Entgiftungs- und Gesundungswoche
für Körper, Geist & Seele

23. - 29. MÄRZ 2018

Bewohne deinen Körper

Entgiftungs- und Gesundheitswoche für Körper, Geist und Seele

In dieser Woche wollen wir einen Raum schaffen, in dem das achtsame Wohnen in unserem Körper erleichtert und befördert wird. Achtsam in unserem Körper wohnen und intensiv gegenwärtig sein, bedingen und ermöglichen sich gegenseitig. Gegenwärtig im Körper sein, eröffnet einen direkten Zugang zu unserem innersten Wesenskern.

Eingebettet in Council, Meditation und Naturübungen bieten wir (Dr. Wolf Bergmann und Heike Talea Esch) eine Erholungs- und Regenerationswoche an, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen anspricht.

Darmreinigung - Licht für Körper, Seele und Geist

Mit der Darmreinigung öffnen wir die Tore für eine Gesundheit auf allen Ebenen: „Schauen Sie mal, wie Ihre Augen leuchten“ sagte ein Arzt am 4. Tag einer Darmreinigung nach F.X. Mayr. Wieso das? Was hat eine Darmreinigung mit leuchtenden Augen zu tun? Über den Darm nehmen wir aus der Außenwelt Nahrung auf, um unsere Innenwelt am Leben zu



Ausblick in der Nähe des Seminarhauses

erhalten, um uns zu entwickeln und zu wachsen. Über den Darm wird ermöglicht, Fremdes in Eigenes zu verwandeln, da wird entschieden, was uns „in Fleisch und Blut übergeht“, was uns nährt und was uns belastet. Da wird entschieden, was wir ver – Stoff – wechseln, was wir aufnehmen, transformieren und loslassen.

Aber: Im Darm ist es dunkel, es stinkt, da produzieren wir Scheiße. Wie soll davon Licht in uns kommen?

Aus einer ganzheitlichen Sicht ist Nahrung zuallererst Information und erst in zweiter Hinsicht Materie. Zellen speichern und senden Licht (Biophotonen). In unserem Verdauungssystem sind mehr als 100 Millionen Zellen damit beschäftigt, Informationen aufzunehmen, zu vergleichen, zu vernetzen und zu verarbeiten. Die moderne Forschung spricht vom „zweiten Gehirn“, vom „Bauchgehirn.“

Unser Darm hat eine Oberfläche von der Größe eines Fußballfeldes. Im Darm befindet sich 80% unseres Immunsystems. Es muss erkennen, was zuträglich ist und was nicht. Es muss diese Informationen weiterleiten, um den Gesamtorganismus zu einer flexiblen Antwort auf positive wie negative Botschaften zu befähigen. Damit das sich selbst organisierende Leben die Bedingungen findet, die es braucht, um sich in uns vielfältig zu entwickeln.

Wenn wir unachtsam alles in uns reinfressen, wenn

wir versauern, wenn wir Schiss vor dem Leben haben, wenn wir tote Kalorien statt lichtvolle Lebensmittel zu uns nehmen, dann provozieren wir im Darm Verschlackung, Verkrustung und Selbstvergiftung. Dann können wir Vieles nicht verdauen und können Überflüssiges und Giftiges nicht mehr loswerden. Dann wird es dunkel in unserem Darm und in uns. Dann bewohnen wir einen lichtarmen Körper und wir spüren unsere Wohnung gar nicht mehr. Dann verlieren unsere Augen ihr Leuchten.

Unser Bauchgehirn will genährt und „erleuchtet“ werden statt zugestopft. Seine Belebung über eine Darmreinigung ist eine wunderbare Wohltat mit tiefgreifender Wirkung auf alle Lebensbereiche. Wenn wir Licht in das Dunkel bringen, können wir unseren Schatten begegnen und sie integrieren.

Begleitet von Innehalten, Spüren des Lebens im Jetzt, das den Körper beseelt, und von Naturerfahrung können so Tore geöffnet werden für eine Gesundheit auf allen Ebenen. So wird der Darm zum „Tempel der Gesundheit.“

Council

Regelmäßig tauschen wir uns in dieser Woche aus: wir sitzen im „Council“, einer wertschätzenden Form der Kommunikation, die das Zuhören in den Mittelpunkt stellt. Wir lauschen den Geschichten der anderen und wir erleben, wie es ist, wenn wir die Aufmerksamkeit des ganzen Kreises bekommen.

Naturübungen - Antworten im Spiegel der Natur

Übungen in der Natur laden dazu ein, mit einer Frage, einem Thema oder einem Körpersymptom in die schöne, frühlingshafte Berglandschaft zu ge-



Das Seminarhaus in den Vogesen: Maison d'ARS auf ca. 800 mtr. Höhe

hen. Im Spiegel der Natur erleben wir, wie die Natur in ihrer Weise Antworten auf unsere Fragen gibt. Den Körper bewohnen wird so zu einer Begegnung mit sich selbst. Dazu laden wir dich ein.

Die Bereitschaft zur Selbsterfahrung ist für dieses Seminar hilfreich und bereichernd.

Für die Darmreinigung in Anlehnung an F.X. Mayr - aber in abgewandelter Form - reichen wir „eintönige“ Spezialkost (nicht Brötchen in Milch). Dies wird ergänzt durch regelmäßiges Abführen, Bewegungsübungen, Leberwickel, Massage (Organbehandlung), Bewegung in frischer Luft.

