

# Waldtage 2023

## Ein Abenteuer zurück zur Gesundheit



## Organe und Organeffizienz in Praxis

Die Basistherapie für zivilisationsbedingte Erkrankungen

## Was sind die Waldtage?

Wiederherstellen des Biorhythmus, Wiederherstellen von endokrinen Achsen, Wiederherstellung der Organfunktion

**Raus aus der Komfortzone!** Davon solltest du dich jedoch nicht abschrecken lassen, denn die Waldtage dienen als einen Art **Kur**, deren sehr positiver Input bereits nach einem Tag zu spüren ist und **nachhaltig** wirkt.

Du lebst mit den anderen Teilnehmern für **vier Tage und drei Nächte** so, wie es in unsere Gene gemeißelt ist. **Neue Stressfaktoren**, wie belastete Nahrung, Lärm- und Lichtbelastung, Medien, ständige Erreichbarkeit werden vermieden.

Deinem Körper werden **Ressourcen** gegeben. Er regeneriert, durch die Anwesenheit dieser Ressourcen und die Abwesenheit eklatanter Risikofaktoren, hat er die Möglichkeit dazu. Und er kann es.

Durch die **proaktive Exposition zur Natur**, langen Tagestouren und das ursprüngliche Leben, erinnern sich Teile deines Gehirns, dein alter Hippocampus, für was er gemacht wurde. Das Demenzrisiko sinkt.

**Energieverteilung** normalisiert sich, dein übermäßig aktives Immunsystem wird moduliert und somit die Basis moderner Krankheiten eliminiert. Das Risiko für Krankheiten sinkt.



**Nahrung, die das Immunsystem und Organe nicht ärgert.**

Hochpotente Mikronährstoffe, artgerechte Makronährstoffe, keine Fraßschutzstoffe.



**Leben und übernachten im Wald**

Verantwortung der Gruppe für Wasser, Feuerholz, Nahrung, Interaktion.



**Wiederherstellen des Biorhythmus**

Durch natürliche Lichtrhythmen und Stressachsenmodulierung.

## Inhalt der Waldtage

Wissensvermittlung (Theoretische Hintergründe, Kräuter- und Pilzkunde)

Ein regionales Bio-/ Demeter-Unternehmen wird die Verpflegung sicherstellen.

Du erfährst die Wirkung von **hormetischen Reizen** auf deinen Organismus (unregelmäßige Nahrungsaufnahme 2x am Tag, Kältereiz in freien Gewässern, Atemübungen).

Du bekommst täglich **reichlich Bewegung**, spontanes angepasstes Krafttraining, Activities of daily living: Feuerholz suchen und schneiden, Wasser holen, Lebensmittel besorgen.

Es wird ein Basislager geben, zu dem täglich zurückgekehrt wird.

All deine Sinne werden angesprochen, du erfährst deine **Wahrnehmung und Achtsamkeit** neu, lernst deinen Körper wieder kennenlernen.

Du erfährst eine intensive und nachhaltige **Gruppendynamik**, die wir als soziale Lebewesen oft nicht mehr kennen, aber brauchen. Nahrungszubereitung am Feuer.

Sollten extreme Schnee- und Regenwetterlagen herrschen, gibt es Backup-Lösungen.

Du verbringst 4 Tage und 3 Nächte im Wald schlafst unter freiem Himmel, stellst deinen Biorhythmus wieder her.

Nüchtern Bewegung um hormonelle Gleichgewichte wiederherzustellen. Ein Schutzschild gegen Diabetes.



## Kontakt, nähere Infos und Infoveranstaltung:

[waldtage@friedrich-performance.de](mailto:waldtage@friedrich-performance.de)

Waldtage 2023  
(Herbstdurchgang)

26.10.23 - 29.10.23

Wo?

Region ILMENAU

Teilnehmer?

6-10

Preis?

450 Euro (zzgl. 19% MwSt)

(Wiederholer zahlen einen ermäßigten Preis)

## Welche Bereitschaft solltest du mitbringen?

Verzicht. Einzige Wärmequelle: Feuer.

Verzicht auf ungünstige, Nahrungsmittel, die das Immunsystem ärgern. (in Anlehnung an die Onlinekurse).

Kältereize in Gewässern, Verzicht auf fließend Wasser in dieser Zeit (in allen Formen).

Verzicht auf Genussmittel (Alkohol, Zigarette, Kaffee), Handy und Internet für 4 Tage.

Du willst dich gemeinsam mit netten Leuten dem Abenteuer stellen, für den Weg zurück zur Gesundheit.



### Sind die Waldtage etwas für mich? Ja! Du willst:

...deine **Gesundheit** nachhaltig in die eigenen Hände nehmen.

...chronischen Stress, **hormonellen Verschiebungen** und Immunverschiebungen beheben.

...die Onlinekursreihe „**Organe und Organprävention in der neuen Prävention**“ endlich live erleben.

...resistenter und **gesünder werden**, brauchst Ausgleich vom Job.

...**Hautprobleme, Allergien, Autoimmunerkrankungen** oder **zivilisationsbedingten Erkrankungen** loswerden.



**Stelle dich jetzt dem Abenteuer und buche dir deinen Weg zurück zur besten Gesundheit und Leistungsfähigkeit.**

**[waldtage@friedrich-performance.de](mailto:waldtage@friedrich-performance.de)**