



### Erläuterung / Inhalt:

Vorgespräch: Kennenlernen, Anamnese, Lebensstil Reflektion, gewohnte Ernährung, momentane Gesundheit, psychische Verfassung, Ziele setzen, Vorgehen besprechen, Erwartungen

4 Sitzungen im Monat:  
*intensiv* Tagebuch, Umstellung, Ernährungsplan, Begleitung, Bestellungen, Dauer pro Sitzung ca. 1-2 h

mit oder ohne Lunch:  
Mix: Sitzungen sind auch mit Lunch zu buchen (homemade)  
Möglichkeit ein Gespräch mit oder ohne Lunch zu buchen  
(Kosten für Lunch zzgl. Sfr. 20.-)

Flex Treffen: Innerhalb von 3 Monaten sind Gespräche nach Bedarf flexibel zu vereinbaren (auch online möglich).

Schlusssitzung: Nach etwa 3 Monaten ist ein Schlussgespräch vorgesehen  
Reflektion: jetziges Befinden, Einstellung, Veränderung

Verlängerung: Eine Verlängerung, wenn nötig jederzeit möglich

\*Die Kur schliesst keine medizinische Arztbesuche aus (wenn nötig).  
Blutentnahme beim Arzt vor und nach der Kur können gemacht werden, wenn man die Besserung gerne auch vom Labor bestätigt haben möchte.  
Ps. Durch die Einnahme von Heilpilzen wird das Blutbild deutlich verbessert.