

1. Vortrag: **Wie beseitige ich meine Magen-Darm Probleme?**

Dr. Switzer ist seit 25 Jahren Ayurveda Arzt und hat sich u. a. mit dem Thema Gesundheit im Darm intensiv befasst. Durch einfache Mittel kann jeder sein Verdauungsfeuer stärken und somit auch Beschwerden wie Blähungen, Völlegefühl, Verstopfung, Sodbrennen, etc. in den Griff bekommen. Auch Darmpilze wie Candida lassen sich durch eine heilkräftige Ernährungsweise erfolgreich therapieren. Während dieses Vortrags werden Sie einige Kostproben von Dr. Switzer´s heilkräftiger Rezepte erhalten. Des weiteren werden folgende Themen besprochen:

- **Ein gesunder Darm ist die Basis für optimale Gesundheit**
- **Wie kann ich meinen Darm mit einfachen Mitteln auf Vordermann bringen?**
- **Kann man Darmpilze mit einer heilkräftigen Ernährung beseitigen?**
- **Wie kann man lästige Blähungen, Völlegefühl und Unwohlsein überwinden?**
- **Wie kann ich mein Verdauungsfeuer stärken?**
- **Praktische Ernährungstipps sowie Kostproben von heilkräftiger Vitalkost.**

Ebenfalls dabei ist bei diesem Vortrag Ralf Brosius. Er war im Dezember 2009 Gast in der bekannten SWR Talk-Sendung „Nachtcafe“ und sprach dort bereits über die Überwindung von Lungenkrebs mit Hilfe einer heilkräftigen Ernährungsumstellung. Er wird u. a. von seinen Erfahrungen mit Wildkräutern und Vitalkost berichten.

Kosten: €12,- Vitalia-Mitglieder: € 8,-

2. Seminar: **Wildkräuter-Vitalkost Kochkurs mit Dr. med. John Switzer**

Erleben Sie, wie einfach die Zubereitung der heilkräftigen Energienahrung gelingt. Das ist „Fastfood“ Gourmetkost auf höchstem Niveau, die man schnell und ohne großen Aufwand zubereiten kann. Sie werden bei diesem Kurs natürlich auch in den Genuss eines sehr bekömmlichen Vitalkost-Buffets kommen. Freuen Sie sich auf ein neues Geschmackserlebnis! Als Gast wird Ralf Brosius einige der heilkräftigen Rezepte seines Ernährungskonzeptes vorführen, die er in den letzten Jahren in Zusammenarbeit mit Dr. med. John Switzer entwickelt hat.

Kosten inkl. Büffet: € 49,- Vitalia-Mitglieder: € 42,-

3. Wildkräuterwanderung: **Entdecken Sie die Macht der Wildkräuter!**

Lernen Sie zusammen mit Dr. Switzer, in unmittelbarer Nähe des Starnberger See, rund 50 essbare Wildkräuter kennen! Wir laden Sie herzlich dazu ein, diese heilkräftige Nahrung in Ihren täglichen Speiseplan zu integrieren. Es ist so einfach gesund zu leben, denn auch vor Ihrer Tür befinden sich einige Wildkräuterarten, man muss sie nur (er)kennen. Nach dieser ausgiebigen Wanderung werden Sie unser Gourmet-Buffet kennen lernen und Sie werden überrascht sein, wie schmackhaft eine heilkräftige Ernährung sein kann. Ausserdem wird Ralf Brosius als Gast im Anschluss an die Wanderung über die Wirkung der Wildkräuter im Rahmen seiner Heilung berichten.

Kosten inkl. Büffet: € 49,- Vitalia-Mitglieder: € 42,-

4. Seminar: **Schmerzende Gelenke, Arthrosen, Osteoporose, Sportverletzungen und Rheuma mit körpereigenen Signalen und Wildkräuter-Vitalkost behandeln.**

Julia Merholz, die als langjährige PST (Pulsierende Signal Therapie) Therapeutin Erfahrungen gesammelt hat, wird Sie als Gesundheitsberaterin kompetent informieren. Sie wird Ihnen leicht verständlich berichten, wie Sie Ihren Gelenkproblemen wirksam begegnen, indem die körpereigenen Regenerationskräfte bei Knorpel, Muskel, Bänder und Sehnen wieder aktivieren. Und das alles völlig ohne Nebenwirkungen! Wenn Sie diese Therapie mit heilkräftiger Wildkräuter-Vitalkost kombinieren, erzielen Sie ideale Gesundheitsvoraussetzungen. Des weiteren wird Dr. Switzer über die Auswirkung dieser speziellen Ernährungsweise und über die Wirkweise des Ayurveda auf den Bewegungsapparat berichten.

Kosten: € 15,-

5. Tages-Seminar: **Die „Future Food“ des Menschen mit Dr. med. John Switzer**

Das Seminar mit umfassenden Informationen über die Rohkost - Wildkräuter - Vitalkost – Ernährung. Erfolgreiche Roh- bzw. Vitalkost ist wie eine Geheimlehre, die gelernt werden muss. Oft dauert es Jahre, bis man die letzten Puzzle-Stücke einfügen kann und erst mit dem richtigen Know-how werden Sie in die Lage versetzt, erfolgreiche Rohkost Ernährung zu praktizieren. Fehlt dieses Wissen, wird es oft ein steiniger Weg, eine bestimmte Ernährungsweise in Richtung Vitalkost umzustellen. In diesem Seminar werden Sie die Geheimnisse einer effektiven und erfolgreichen Rohkost – Wildkräuter – Vitalkost Ernährungsweise kennen lernen. Während einer Wildkräuterwanderung werden wir die wichtigsten Wildpflanzen kennen lernen, sowie deren Zubereitung.

Kosten inkl. Büffet: € 99,-

Hier finden Sie Termine und Veranstaltungsorte für die Seminare und Vorträge für das Jahr 2010. (Änderungen vorbehalten)

1. Vortrag: **Wie beseitige ich meine Magen-Darm Probleme?** 19.30 – 22.00 Uhr

Herrsching, Andechser Hof, Zum Landungssteg 1, 82211 Herrsching	20.01.2010
Ottobrunn, Ferrari-Haus, Rathausplatz 2, 85521 Ottobrunn	28.01.2010
Gilching, DAV Kletterzentrum, Frühlingstr. 18, 82205 Gilching	02.02.2010
Bad Tölz, DAV Kletterzentrum, Am Sportpark 5, 83646 Bad Tölz	10.02.2010
Fürstenfeldbruck, Romantik Hotel z. Post, Hauptstr. 7, 82256 FFB	18.02.2010
Grünwald, Bürgerhaus, Dr. Max Str. 1, 82031 Grünwald	02.03.2010
München, Hotel Isartor, Baaderstr. 2, 80469 München	09.03.2010
Starnberg, Bio-Cafe Luna, Am Kirchplatz, 82319 Starnberg	11.03.2010
Landsberg, Sportzentrum, Hungerbachweg 1, 86899 Landsberg	17.03.2010
Berlin, Rohkost-Messe „Rohvolution“, FEZ, An der Wuhlheide 197, 12459 Berlin	27.03.2010
Berlin, Rohkost-Messe „Rohvolution“, FEZ, An der Wuhlheide 197, 12459 Berlin	28.03.2010
Wolfratshausen, Hotel Landhaus Cafe, Sauerlacher Str. 10, 82515 Wolfratshausen	31.03.2010
Geltendorf, Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf	14.04.2010
Geretsried, Ratsstuben, Karl-Lederer-Platz 1a, 82538 Geretsried	21.04.2010
Germering, Hotel Mayer, Augsburgener Straße 45, 82110 Germering	27.04.2010

2. Seminar: **Wildkräuter-Vitalkost Kochkurs mit Dr. med. John Switzer**
Feldafing, Kirchplatz 7, jeweils Samstag, den 8. Mai 2010, und 18. September 2010. 14.00 – 18.00 Uhr

3. Wildkräuterwanderung: **Entdecken Sie die Macht der Wildkräuter!**
Feldafing, Am Kirchplatz 7, jeweils Samstag, den 3. April 2010, und 24. Juli 2010, und 30. Oktober 2010.
14.00 – 18.00 Uhr.

4. Seminar: **Schmerzende Gelenke, Arthrosen, Osteoporose, Sportverletzungen und Rheuma mit körpereigenen Signalen und Wildkräuter-Vitalkost behandeln.**
Ort bitte nachfragen, jeweils Samstag, den 27. Februar 2010, und 20. März 2010, und 24. April 2010, und 05. Juni 2010, und 17. Juli 2010, und 27. November 2010. 14.00 – 18.00 Uhr

5. Tages-Seminar: **Die „Future Food“ des Menschen mit Dr. med. John Switzer**
Feldafing, Kirchplatz 7, jeweils Samstag, den 3. Juli 2010, und 20. November 2010. 10.00 – 17.30 Uhr.