

Das Programm:

Das Programm verbindet medizinische Begleitung, sanfte Bewegung, Ernährung und Regulation zu einem ganzheitlichen Konzept.

212,03 € p.P.
zzgl. 94 € Laborkosten

Basismodul

- medizinischer Pre-Check
- Skript
- Skalen zur Verlaufsbeurteilung von Energie, Körpergefühl, Schlaf, Verdauung usw.
- Abschluss-Check



Entlastungs- und Regulationsphase

- Rezepte und Ideen zur Ernährungsumstellung
- Motivationsimpulse
- Übungsaufgaben
- Anleitung zur Selbstreflexion und Journaling
- medizinische Betreuung



3 Kursabende

- mit Bewegung, Atem und Entspannung
- Elemente aus TriloChi, Qigong und Yoga
- 3x Montags Abend 19-20:45 Uhr im Z4 Loft



Ärztlich begleitete Entlastungswochen
mit
Bewegung, Ernährung & Regulation

10.-30.4.26



Zusatzmodule



- individuell zubuchbar

1. 1 Stunde Diagnostik nach den Kriterien der Chinesischen Medizin, Akupunktur und Kräutertees
2. funktionsmedizinische Diagnostik des Darms
3. erweiterte Labordiagnostik und Mikronährstofftherapie

Kontakt & Buchung



Buchung über Doctolib



Hausärztliche Praxis Dreye
Z4 Loft
Zollhof 4
28844 Weyhe



0163-1932696
info@Z4-loft.de
www.Z4-loft.de