

## **3-6-9 Leberreinigung nach Anthony William**

mit Iris Lülsdorf und Cüneyt Görenel-Wackerbauer

**Das Besondere an dieser Leberreinigung wird sein**, dass Cüneyt uns mit Elementen der Achtsamkeitspraxis begleiten wird. Cüneyt ist Heilpraktiker und schamanisch Praktizierender und ein mir ganz besonders lieb gewonnener Mensch. Wer ihn noch nicht kennt, bekommt mit dieser Reinigung die Möglichkeit ihn kennenzulernen. Er öffnet und zaubert mit seiner warmen, klaren und kraftvollen Art heilende Räume, in denen wir uns geschützt und aufgehoben fühlen dürfen.

Ich freue mich sehr, diese Leberreinigung mit Cüneyt gemeinsam anbieten zu dürfen.

### **Leidest Du an folgenden Erkrankungen?**

Ekzeme, Psoriasis, Akne, Streptokokken, Diabetes, Gicht, Blähungen, Übersäuerung, Gallensteine, gestresste Nieren, Müdigkeit, Erschöpfung, Depression, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Juckreiz, Schulterschmerzen und Schultersteifheit, Gehirnnebel, Chemikalien- und Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Reizbarkeit, Wassereinlagerungen, gelbe Fetteinlagerungen um die Augen, Angst, Depression, Sodbrennen, Aphten, schlechter Verdauung, Völlegefühl, Blähungen, Gleichgewichtsstörungen, Migräne, Fettleber, Gewichtsprobleme, Reizdarm, einer "Autoimmunerkrankung", einer Schwermetallvergiftung, Long-COVID oder einer Impffolge, dann wird die Leberreinigung für Dich ein wahrer Segen sein!

Diese Leberreinigung kann auch der Einstieg in eine sehr viel gesündere Ernährungsweise sein.

**19.01.2022:**

### **1. Meeting**

Das erste Meeting dient der Vorbereitung.

Du bekommst von uns einen Überblick über die Leberreinigung und eine Einkaufsliste. Wenn du noch keinen Entsafter hast, kannst du dir jetzt schon einen besorgen. Wir empfehlen dir einen Slow-Entsafter zu kaufen. So eine Anschaffung lohnt auf jeden Fall. Möglich ist aber auch, sich solch ein nützliches Küchengerät von Freunden oder Bekannten auszuleihen.

Mit der Anmeldung bekommst du von uns Bezugsquellen für den Entsafter, für die Supplemente, sowie die Einkaufsliste für Gemüse, Obst und Kräuter. Du wirst genügend Zeit haben, dir alle wichtigen Dinge zu besorgen.

Nach dem Abend kannst du dich entscheiden, ob der Reinigungskurs zum jetzigen Zeitpunkt passend ist.

**Dieser Abend ist ein Infoabend und kostet dich nichts.**

**05.02.2022:**

### **2. Meeting**

Wir beginnen unsere gemeinsame Reise und werden die Leberreinigung im Detail besprechen und wie du die nächsten Tage in der Abfolge von Zitronenwasser, Selleriesaft, Smoothies, Salaten, gedünstetem Gemüse und Tees gestalten kannst.

An diesem Abend wirst du auch ein wenig über die Aufgaben deiner Leber erfahren. Wir sprechen über die NoFoods, die „Gnadenlosen Vier“ und die „Heiligen Vier“.

Der erste Abend ist die Einstimmung auf die erste Phase und Vorbereitung für die kommenden Tage.

Im Körper Heimat finden. Mbsr basierte Achtsamkeitsübungen möchten einladen, immer wieder anwesend zu sein. Ganz präsent sein. Dabei üben wir eine innere Haltung einzunehmen, die sich mit Interesse und Freundlichkeit allen Erfahrungen zuwendet. Ohne etwas auszuschließen oder festzuhalten.

**07.02.2022:**

### **3. Meeting**

Wir sind neugierig und interessiert, wie die ersten Tage für dich gelaufen sind. Alle Abende bauen aufeinander auf. An diesem Abend besprechen wir die Tage 4, 5 und 6. Diese Tage dienen der Reinigung von Körper, Geist und Seele.

Wir werden unsere Nebennieren etwas genauer unter die Lupe nehmen und sprechen darüber, warum die „Nebennieren-Snacks“ in unserer Ernährung so wichtig sind.

Sich an das Heilsame gewöhnen. Wir praktizieren Selbst-Mitgefühl. Öffnen unser Herz-Gewahrsein und nähren uns nach. Wir schaffen Annäherung und erlauben dem Entstehenden zu vertrauen.

**10.02.2022:**

### **4. Meeting**

An diesem Abend erfährst du mehr über Blattgemüse, Spargel und Rosenkohl und warum diese Lebensmittel so gesund und hilfreich für die Leberentgiftung sind.

Wir besprechen die Tage 7, 8 und 9, den sogenannten Ausscheidungstagen, über problematische und krankmachende Stoffe und wie wir sie im Alltag meiden können. Mit einem Leberwickel und einer Lebermeditation werden wir den Abend ausklingen lassen.

**13.02.2022:**

### **5. Meeting**

Wir nähern uns dem Abschluss dieser gemeinsamen Reise und runden die Gestalt ab. Mit viel Raum und Zeit klären wir alles Offene und geben einen Ausblick auf die nächsten Tage mit Tipps für deine weitere Reise.

Die eigenen Bemühungen wertschätzen. Aus unserem tiefen Wunsch geben wir die Früchte unserer Bemühungen in die Welt. Wir vermehren liebevolle Güte. Die Metta-Praxis gibt uns Struktur: Mögen alle Wesen glücklich sein.

**17.02.2022:**

### **6. Meeting**

Das letzte Meeting dient zum Nachspüren. An diesem Abend tauschen wir uns aus und haben den Blick auf die Integration in den Alltag. Schwierigkeiten und Bewährtes werden besprochen.

Dadurch können individuelle und kollektive Heilpfade entstehen.

### **ZWISCHEN DEN ZEILEN**

Alle Abende sind gefüllt mit lebensdienlichen Informationen und der Möglichkeit, sich getragen und unterstützt zu fühlen - gemeinsam diesen Weg zu gehen und zu wachsen, jede:r in seine eigene Kraft und Schönheit.

Nach diesen 9 Tagen wirst du in der Lage sein, diese sanfte Leberreinigung, jederzeit bei dir zu Hause durchzuführen. Wir selbst haben sie schon so oft durchgeführt und fühlen uns jedes Mal ein Stückchen freier, friedvoller, gelassener, vitaler und belastbarer.

Vielleicht ist sie ja auch für dich der Einstieg in eine Ernährung, die so bunt, so gesund, so lecker und so einfach sein kann.

Ganz behutsam wirst du von uns an die Hand genommen und gemeinsam werden wir dich Stück für Stück auf diesem Weg begleiten.

Sollte deine Woche anders strukturiert sein oder solltest du aus einem anderen Grund an einem anderen Tag beginnen wollen, ist das auch überhaupt kein Problem. Wichtig ist nur, dass es in deinen Zeitplan passt, deinen Lebensstil unterstützt und sich richtig anfühlt für dich.

### ***ACHTUNG!***

Du wirst nicht hungern müssen! Das Versprechen geben wir dir. Die 3-6-9 Leberreinigung ist **keine Diät**, sondern führt dich in eine gesündere Form der Ernährung. Von den angegebenen Lebensmitteln solltest du so viel essen, bis du wirklich satt bist, um Deine Nebennieren nicht zu stressen und sie stabil zu halten. Du wirst ganz vieles mit in deinen Alltag nehmen können, um gesünder und vitaler dein Leben zu gestalten.

Es geht um eine Überflutung von lebendiger Nahrung!

Es gilt: so viel zu essen bist du satt bist!

Es geht nicht um eine Nahrungskarenz!

Die 3-6-9 Leberreinigung beinhaltet **keine Einläufe!** Sie beinhaltet **kein Öl-trinken! Kein Eisbaden!** Diese Methoden sind, laut Anthony William, sehr schädlich. Man sollte sie tunlichst vermeiden, da durch diese Anwendungen die Leber und anderen Organe sehr belastet wird. Mit dieser Leberreinigung möchten wir das vermeiden.

### **Fühlst du ein JA?**

#### **Kurzer Überblick:**

Der Vorbereitungs- und Infoabend findet am 19.01.2022 um 19.30 Uhr statt. Beim Infoabend bekommst Du mehr Information.

Danach wirst Du wissen, ob es ein klares JA zum Kurs gibt.

Das ist unser erstes Meeting.

**In die Leberreinigung starten wir dann für 9 Tage,  
vom 05. – 13.02.2022, immer von 19.30 – ca. 21.00 Uhr.**

Ein Nachspür-Treffen am 17.02. möchte Möglichkeiten geben zum Austauschen und auch bei der Integration unterstützen.

An allen Terminen treffen wir uns für jeweils 2 Std. Alles Wissenswerte bekommst Du auch als PDF, solltest du an diesem Tag verhindert sein.

Du wirst durch Struktur und Übungen für die Zeit zwischen den Treffen begleitet. Neben einem Workbook bekommst Du fürs eigene Praktizieren Audios von den Übungen für zu hause.

**Begleitung**

Iris Lülsdorf Heilpraktikerin, [www.iris-luelsdorf.de](http://www.iris-luelsdorf.de)

Cüneyt Görenel - Wackerbauer Heilpraktiker, [www.die-liebelle.de](http://www.die-liebelle.de)

Kosten: Der Live-Online-Kurs kostet inkl. aller Materialien 380,- - 480,-€, Fairpreisregelung mit Selbsteinschätzung! WiederholerInnen erhalten 50% Rabatt.

**Für diesen Kurs sind keine Vorerfahrungen notwendig!**