



WEG DER MITTE

Benefit Kuren[®]

Herzlich Willkommen

■ Azidose-Detox-Kuren ■

■ Geroder Fastentage ■

Ambulantes Fasten Berlin

WEG DER MITTE

Ganzheitliche Gesundheits- und Ausbildungszentren

Der gemeinnützige Verein WEG DER MITTE wurde 1977 von Dr. Daya Mullins als erstes ganzheitliches Gesundheitszentrum Berlins gegründet und hat seitdem Menschen unter Berücksichtigung aller Aspekte - körperlich, geistig, emotional, soziales Umfeld und Lebensweise - fundiert ausgebildet, präventiv aufgeklärt, naturheilkundlich behandelt und ihnen soziale Hilfestellung gegeben.

Unser interdisziplinäres Kur- und Praxisteam - mit langjähriger Berufserfahrung sowie regelmäßiger Supervision und Fortbildung - begleitet Sie in den BenefitKuren® sowie im Rahmen von Einzelbehandlungen in den Gemeinschaftspraxen für Naturheilkunde und Körpertherapien auf der Basis qualifizierten Wissens und fachlicher Kompetenz.

Unsere Jahrzehnte lange Arbeit in den Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung hat gezeigt, dass für die meisten Menschen eine dauerhafte Gesundheitserhaltung im Alltag auch eine Änderung des Lebensstils beinhaltet. Wenn Sie frühzeitig die eigenen Ressourcen ebenso wie die Risikofaktoren und Hinweise auf Abwehrschwächen und Stresserkrankungen kennen lernen, können Sie gezielt gegensteuern, gesundheitsfördernde Strategien erlernen und in Ihren Alltag integrieren, um so eine Work-Life Balance zu erreichen, ein Gewinn an Selbstkompetenz und Autonomie. Wir begleiten Sie gerne!



Kloster Gerode

Kloster Gerode, ehemaliges Benediktinerkloster, ist heute überkonfessionelles „Kloster der neuen Zeit“. Wir bieten seit 1994 Aus- und Fachfortbildungen, BenefitKuren®, Seminare, fortlaufende Kurse, Einzelbehandlungen und Kulturprogramme an.

Das 10 ha große Klosteranwesen, umgeben von einer Klostermauer aus dem 14. Jahrhundert, ist eingebettet in eine liebevolle Hügellandschaft der nördlichen Mittelgebirge zwischen Harz und Ohmgebirge. Kloster Gerode liegt abseits größerer Verkehrswege und ist per Bahn und Auto einfach zu erreichen.

Berlin-Zehlendorf

WEG DER MITTE bietet seit 1977 in Berlin Aus- und Fachfortbildungen, Patientenschulungen, BenefitKuren®, Seminare, Vorträge, Einzelbehandlungen und fortlaufende Kurse an. Die Sozialen Dienste umfassen u. a. die Ganzheitliche Familienhilfe, den Seniorenservice „Mitten im Leben“, den ehrenamtlichen Besuchsdienst „Engel in Aktion“ sowie das Projekt „Früh geborgen“.

(siehe www.wegdermitte.de / Soziale Dienste)



Das WEG DER MITTE Gesundheitssystem - Grundlage der BenefitKuren®

Ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit bedeutet, Krankheit im Zusammenwirken aller Ebenen des menschlichen Seins - körperlich, emotional und geistig - und im Verhältnis des Menschen zu seiner Umwelt zu betrachten. Die Heilung eines Menschen aus ganzheitlicher Sicht beinhaltet ganz wesentlich die Stärkung seiner Eigenkompetenz im Sinne einer Selfcare-Medizin. Grundlage des WEG DER MITTE Gesundheitssystems ist daher die Stärkung der Selbstheilungskräfte und der Selbstregulation.

Zentrale Lernmethodik im WEG DER MITTE ist das aus langjähriger Arbeit mit Patienten und Klienten entwickelte Integrative Lernen™, ein methodenintegrativer Ansatz,



der eine ganzheitliche Verbindung zwischen theoretischem Wissen, praktischer Erfahrung und persönlichem Alltag schafft.

Im Zentrum des Integrativen Lernens™ stehen Achtsamkeit und Präsenz, das Üben bewusster, möglichst neutraler Selbst- und Fremdwahrnehmung. Eine Wahrnehmung des gegenwärtigen Befindens kann einhergehen mit dem Erkennen gesundheitsschädlicher, Stress förrender Muster im eigenen Leben.

Ziel der BenefitKuren® ist die Entwicklung eines individuellen gesundheitsfördernden und gesundheitserhaltenden Lebensstils - einer Integralen Gesundheitspraxis auf der Grundlage der Benefit-Gesundheitsmethode® - mit einem ausgewogenen täglichen Rhythmus, sowohl im Privatleben wie im Beruf.

Die BenefitKuren® finden im Kloster Gerode und in Berlin-Zehlendorf in wohlthuender Atmosphäre und idyllischer Lage statt. Sie basieren auf dem ganzheitlichen Gesundheitssystem des WEG DER MITTE nach Dr. Daya Mullins und sind das Ergebnis einer über 40-jährigen Arbeit im Bereich Gesundheit und Heilung.

Azidose-Detox-Therapie im WEG DER MITTE

Ein flexibles vegetatives Regulationssystem hält im gesunden Organismus den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht. In Folge verschiedener Belastungen, wie Stress, Über- und Fehlernährung sowie Bewegungsmangel, wird dem Körper ein hoher Anteil an Säuren zugeführt, die nicht ausreichend abtransportiert werden können. Es kommt zu einer Säureeinlagerung und nachfolgenden Gewebedverdichtung, vor allem im Bindegewebe unter der Haut, in Muskeln und Gelenken. Die Versorgung der Körperzellen wird mangelhaft.

Die Folgen der „Latenten Azidose“, der Übersäuerung des Bindegewebes (nach Dr. Friedrich Sander und Dr. Renate Collier), sind Funktionsausfälle und vegetative Störungen, Schmerzen, Befindlichkeitsstörungen und Unpässlichkeiten.

Spürbare Anzeichen einer anhaltenden Übersäuerung

- Abgespanntheit, Lustlosigkeit, erhöhte Reizbarkeit
- wiederkehrende Kopf-, Kreuz-, Muskel- und Gliederschmerzen
- Gelenkprobleme, Arthrosen
- erhöhte Infektanfälligkeit, Allergien
- chronische Müdigkeit, Erschöpfung



Azidose - Detox

Entgiften • Entsäuern • Wohlbefinden steigern

Die Latente Azidose bereitet den Boden für viele chronische Erkrankungen, unter anderem

- Bluthochdruck
- Migräne
- Erkrankungen des Verdauungstraktes
- Rheuma, Fibromyalgie
- Depressive Verstimmungen, chronisches Erschöpfungs- und Burn-out-Syndrom

Die Azidose-Detox-Therapie unterstützt nachhaltig die Linderung und Heilung chronischer Krankheiten. Vorrangiges Ziel der Behandlung einer latenten Azidose ist jedoch die Vorbeugung einer zunehmenden Übersäuerung durch die schrittweise Entsäuerung des Bindegewebes im Sinne einer Primärprävention.



Die Bestandteile der Azidose-Detox-Kuren

Azidose-Heilkost

- stark basenüberschüssig
- allergen- und reizstoffarm
- vegetarisch
- aus eigenem bzw. biologischem Anbau
- zur Regulierung des Säure-Basen-Gleichgewichtes

Bewegungsprogramm

- BenefitYoga® zur Anregung des Stoffwechsels und der Entgiftung
- gemeinsames achtsames Tun im Sinne der Ordnungstherapie
- Spaziergänge/Wanderungen in wunderschöner Umgebung

Darmreinigung / Darmsanierung

- Aktivierung des Darms, wieder natürlich zu arbeiten
- Bittersalzgaben
- Heiltees



Sonstiges

- regelmäßige individuelle Gesundheitschecks
- Zeiten der inneren Einkehr und Ruhe

Azidose-Heilmassagen

- Erlernen einfacher Massagen
- entspannend und wohltuend
- Lymphfluss unterstützend
- Kreislauf anregend
- vegetativ ausgleichend
- Ausscheidungen anregend
- Lösung von Ablagerungen im Bindegewebe



Gesundheitsbildung

- Einführung in physiologische Prozesse - Säure-Basen-Haushalt, Grundregulation, Verdauung etc.
- Grundlagen gesunder vegetarischer Ernährung
- Vorträge und Kurzgespräche zu vertiefenden Themen und Erfahrungsaustausch



Fasten im WEG DER MITTE

Die zentrale Erfahrung eines jeden Erstfasters ist, dass es erstaunlicherweise möglich ist, mehrere Tage ohne jegliche feste Nahrung wunderbar auszukommen, ohne Hunger und ohne das Bedürfnis nach Essen. Wie ist das möglich?



Wer mindestens einmal unter kompetenter Anleitung richtig gefastet hat, kann bestätigen, dass Fasten eine ausgezeichnete Methode ist, sich körperlich, seelisch und geistig zu reinigen und dabei an Kraft und Vitalität zu gewinnen.

Der größte Nutzen des Fastens liegt in der Entgiftung und Entsäuerung. Es besteht deshalb die Notwendigkeit, für eine geordnete Ausleitung dieser Gifte und Säuren zu sorgen. Genau hier setzt das WEG DER MITTE-Fastenmodell an.

Der Erfolg des Fastens basiert auf einer sanften und effektiven Darmreinigung vor und während des Fastens. Nur eine gute Vorbereitung macht es möglich, dass während des Fastens kein Hunger auftritt. (Fortsetzung auf S. 12)

Geroder

Betreuung / Anwendungen

- fundierte Anleitung in das Fasten hinein mit Entlastungstag sowie während der eigentlichen Fastentage und der abschließenden Aufbau tage
- regelmäßige individuelle Gesundheitschecks
- Massagen, Wickel und weitere Ausleitung unterstützende Anwendungen

Fastentage

Bewegungsprogramm

- Wanderungen in wunderschöner Umgebung
- gemeinsames achtsames Tun im Klosteralltag im Sinne der Ordnungstherapie



Fastenverpflegung

- Fastenbrühen
- Obst- und Gemüsesäfte
- Kräutertees aus eigenem bzw. biologischem Anbau



Gesundheitsbildung

- Vorträge und Kurzgespräche, die zu Austausch und Vertiefung auch persönlicher Themen und Prozesse anregen
- ausführliche Hinweise für eine gesunde Ernährung nach dem Fasten



Bewegung ist ein wichtiges Element beim Fasten, unabhängig, ob es sich dabei um passive Bewegung wie Massagen oder um Yoga, Spaziergänge etc. handelt.

Die während des Fastens auftretende „Säureflut“ wird mit Hilfe einer frisch zubereiteten Gemüsebrühe sowie Frucht- und Gemüsesäften balanciert.

Durch den Abbau von Fettgewebe entstehen im Körper vermehrt Ketonkörper. Aus diesem Grund ist z.B. Honig ein wichtiges Hilfsmittel beim Fasten. Die Glukose sorgt für eine rasche Verbrennung der Ketonkörper im Blut und versorgt gleichzeitig das Gehirn.

Die Aufnahme von genügend Flüssigkeit ist essentiell, geeignet sind Wasser und leichte Kräutertees.

Eingebettet in das WEG DER MITTE-Fastenmodell ist die ganzheitliche und individuelle Begleitung und Betreuung während des Fastens. Jeder Teilnehmer wird angeregt, selbst zu erforschen, welche Wirkungen das Fasten auf den Körper und die verschiedenen Ebenen des Menschen hat.

Um diese Wirkungen zu unterstützen, werden in den Fastenkuren im Kloster Gerode unter anderem täglich BenefitYoga®, Entspannung und Meditation angeboten, wodurch die Bewegungen des Geistes neutraler beobachtet und die innere Stille besser entdeckt werden können.

Physische und psychische Gesundheit wird vorausgesetzt. Im Zweifelsfall fragen Sie bitte Ihren Arzt/Ihre Ärztin.

Wir beraten Sie gerne!

Das ganzheitliche Fastenmodell der WEG DER MITTE BenefitKuren® basiert auf qualifiziertem Wissen und langjähriger praktischer Erfahrung in der professionellen Begleitung von Fastengruppen.

Ambulantes Fasten im WEG DER MITTE Berlin

Methoden / Anwendungen

- naturheilkundliche Methoden - z.B. Homöopathie und Heilpflanzentees - zur Unterstützung des Reinigungsprozesses
- Massagen, Wickel und andere Anwendungen zur Anregung der Ausleitung



Anleitung / Unterstützung

- kompetente Anleitung und liebevolle Betreuung durch das Berliner Fastenteam
- Unterstützung, Erfahrungsaustausch und Motivationsstärkung durch regelmäßige Fastengespräche in der Gruppe



Gesundheitsbildung

- praktische Tipps zur Stabilisierung und Verbesserung des Wohlbefindens
- Ernährungshinweise zur Vermeidung eines so genannten Jo-Jo-Effekts



„Ambulantes Fasten“ bedeutet, die Vorzüge des Fastens zu nutzen und bei Bedarf parallel dem Berufsleben und Familienalltag weiter nachgehen zu können.

Das Dozententeam



Reimund Grewe

Heilpraktiker, Sinologe,
Dr. of Acupuncture, Azi-
dose-Therapeut, Leiter der
WEG DER MITTE Naturheil-
praxis Kloster Gerode sowie
der BenefitKuren® und der
Benefit-Gesundheitsprogram-
me Patient Education Pro-
grams (PEP™)



Maria Dräger

Heilpraktikerin, Fastenleiterin,
Azidose-Therapeutin,
BenefitYoga®-Lehrerin EUYT,
LnB-Schmerztherapeutin,
ayurvedische Köchin
im Kloster Gerode

Heidmarie Kneisner

Heilpraktikerin,
BenefitYoga®-Lehrerin EUYT,
BenefitYoga®-Therapeutin,
Dozentin am Europäischen
College für Yoga und Therapie



Andrea Wallasch

Heilpraktikerin für Psycho-
therapie, Krankenschwes-
ter, Gesundheitsberaterin,
BenefitYoga®-Lehrerin EUYT



Karoline Frankens

Heilpraktikerin, Schwerpunkt
Azidose-Therapie, Fußreflex-
zonentherapie und Ayurveda





Konrad Frick-Kleinke

Heilpraktiker, Leiter der
WEG DER MITTE Naturheil-
praxis Berlin sowie des
Ambulanten Fastens Berlin,
Schwerpunkt Klassische
Homöopathie, Phytotherapie,
Bachblütentherapie und Augen-
diagnose



Gabriele Balzer

Fastenleiterin, Erzieherin,
Familienpflegerin,
BenefitYoga®-Lehrerin EUYT





WEG DER MITTE

Entsäuern

Entschlacken

Wohlbefinden steigern

Ahornstr. 18 • 14163 Berlin-Zehlendorf
Tel: 030 - 813 10 40 • Fax: 030 - 813 82 81
E-Mail: berlin@wegdermitte.de

www.wegdermitte.de

Kloster Gerode • 37345 Gerode
Tel: 036072 - 82 00 • Fax: 036072 - 820 24
E-Mail: klostergerode@wegdermitte.de