



Rebirthing *Leber-Kur*

Von innen strahlen. Blut, Leber und Haut klären.

Dharamleen
KERSTIN OSTENDORP

Für wen ist die Erneuerung - PITTA-Balance?

Die Kur ist für dich richtig, wenn du dich schon seit einiger Zeit müde und frustriert fühlst. Wenn du durchs Leben jagst ohne still zu stehen, ohne durchzuatmen und ohne dein Herz zu fragen, was du wirklich und aus ganzem Herzen willst.

Sehr wahrscheinlich hast du dich auf deinem Weg, beruflich und privat, antreiben lassen. Du bist auf der Erfolgsspur, doch tief in dir sehnst du dich nach Liebe, mehr Entspannung und einen höheren Sinn im Leben.

Erholungszeiten kommen bei dir zu kurz oder du vergisst sie komplett.

Ein Teil deiner Ernährung besteht aus schnellem, erhitzendem und oft stark verarbeitetem Essen. Obwohl es für dich wichtig ist, regelmäßig zu essen, fehlt dir die Zeit für die Zubereitung von gesunden, besänftigenden und typgerechten Speisen.

Schlaf ist für dich zur Nebensache geworden, die Arbeit und die alltäglichen Belange nimmst du quasi mit ins Bett. Dein Schlaf ist dadurch oft oberflächlich oder viel zu kurz.

Gewöhnlich gehst du deine Projekte mit sehr viel Energie und Erfolgshunger an, doch inzwischen bist du eher lustlos und müde.

Es ist Zeit für dich, deinem gesamten Leben und deinen Projekten einen tiefen und nachhaltigen Sinn zu geben.

Überdurchschnittlich viel leisten und dich selbst dabei vergessen - das war gestern.

Du möchtest wertebasiert handeln, suchst mehr Erfüllung und möchtest gesundheitlich in deine wahre Kraft zurück?

In der Rebirthing-Kur, PITTA-Balance mit Leberkur, geht es um deine ganzheitliche Gesundheit und Neuausrichtung.



Was ist eine PITTA-Disbalance

Pitta-Disbalance bedeutet bei dir ist das Feuer-Element erhöht, auch kann zuviel Wasser-Element im Körper sein.

Jedes Element bringt bestimmte Einflüsse, Eigenschaften und Energien mit sich, daraus können Disbalancen und dann auch Krankheiten entstehen:

Eventuell hast du Probleme mit der Verdauung, mit zuviel Magensäure, mit Überempfindlichkeiten, mit Entzündungen im Körper, mit schlechter Sicht, mit dünnem Haar, mit frühzeitiger Faltenbildung, mit Beeinträchtigungen der Leber und der Haut...

Die Pitta-Disbalance zeigt, wie sich im Verlauf der Zeit deine Motivation zu Frust verwandelt hat. Um die körperliche Kondition aufrecht zu halten, braucht es zunehmend deinen Einsatz. Deine Gesundheit ist nicht mehr wie früher, durch herausfordernde Lebensumstände fühlst du dich immer leerer und ausgebrannter.

Deine Konstitution

Du möchtest zusätzlich zum Gruppenkurs ganz individuell in der 1:1 Beratung deine Konstitution erfahren und vorab einen Ernährungsplan erhalten?

Buche dir deinen individuellen Rebirthing-Konstitutions-Kick-off-Call für 150,00 Euro (in Verbindung mit PITTA-Balance).

Individueller Ernährungsplan



PITTA-Balance - von innen heraus strahlen. Leber, Blut und Haut klären.

Zurück in die Balance:

- Du möchtest jetzt deine Energie und deinen Stoffwechsel wieder ankurbeln.
- Du möchtest mehr auf dich und deine innersten Bedürfnisse achten.
- Du möchtest fremde Antreiber besänftigen und wahrhaft heilen - mental, emotional und physisch.
- Du suchst nach konkreten Schritte, um neu, gesund und nachhaltig dein Leben zu gestalten.
- Du bist an Leber-, Blut- und Haut-Reinigung interessiert und damit auch an basenbildender Ernährung und verjüngenden Maßnahmen.

Pitta-Balance -Was geschieht?

Rebirthing, die Erneuerung mit Ayurveda, folgt einem Gesamtkonzept, wodurch du dich auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene schnell leichter und befreiter fühlst. Deine Gedanken finden zur Ruhe und du findest zu dir. Du schaffst dir Freiraum zur Neuausrichtung.

Von mir erhältst du wertvolle Impulse für dein gesundes Sein auf allen Ebenen...



PITTA-Balance - Was geschieht?

.Während der Rebirthing-Kur (PITTA-Balance mit Leber-Kur):

- Lernst du Lebensmittel und Rezepte auszuwählen, die deinen Stoffwechsel besänftigen und dich vor dem Ausbrennen bewahren.
- Nimmst du entlastende und kraftspendende Speisen zu dir.
- Bereicherst du nach Absprache deinen Speiseplan mit Leber-Detox-Mitteln und/oder anderen Nahrungsergänzungen.
- Nimmst du an Kundalini-Yoga-Stunden und Meditation teil. Die Übungen werden an die jeweilige Situation für mehr Beweglichkeit, Flow und Bewusstsein angepasst.
- Werden dir Basenbäder und Leberwickel angeleitet.
- Werden Körperreinigungsrituale (Morgenroutine, Trocken-, Pulver-, Bürstenmassage, Peelings, Selbstmassagen...) nach Bedarf angeleitet.
- Erhältst du Empfehlungen zur Marma-Vitalpunkt-Technik und/oder Heilsitzungen, um deine Energien zum Fließen zu bringen.
- Lernst du, emotionalen Ballast zu transformieren und ein neues Selbstbild zu entwickeln.

Im Rebirthing-Zeitraum kannst du jederzeit deine Fragen stellen.



PITTA-Balance - Was bekommst du?

10 Tage Rebirthing - Erneuerung mit Ayurveda
wahlweise als Gruppen- oder Einzelbegleitung.

PITTA-Balance bedeutet, es steht die Balance des Feuer-
Elements, und damit der Ausgleich von Überhitzung,
Übersäuerung, Überarbeitung, im Fokus.

Gruppentermin: **08.04.2024 bis 21.04.2024**

10 Tage/10 Termine Rebirthing - Erneuerung mit Ayurveda:
*Zoom-Calls, Kurbegleitung, Ernährungshinweise, Ayurveda-Teaching,
Yoga, Meditationen, Worksheets, Videos, Audios*

Vorbereitung: Vergebungsmeditation, neues Selbstbild,
Pflege und Entspannung.

Ab 10.04. - 19.04.2024 (Zoom) jeweils Mo./Mi./Fr.
7:30 h Kundalini-Yoga

09.04., 11.04. und 16.04.2024 (Zoom)
18:00 h Leberkur, Lebensmittel und Ergänzungsmittel

18.04.2024 (Zoom)
18:00 h Marma-Punkte "Healing" und (Selbst-)Teilmassage

2mal sonntags 18:00 h Abendmeditation



Preise

Gruppenbegleitung
10 Tage Rebirthing
450 Euro

Einzelbegleitung 6 Wochen
individuelle Termine
2000 Euro

Renata

Liebe Kerstin, diese 10 Tage Kichari-Fasten waren sehr wirksam, weil meine Schmerzen im rechten Knie, die nicht weggingen, sind jetzt weg. Absolut. Ich komme in den Verstopfungsmodus, wenn ich über einen längeren Zeitraum nichts für meinen Darm mache. Und jetzt, das ist so wundervoll, jeden Morgen wird mein Darm geleert... LIEBEN DANK

Eine Begegnung mit Dharamleen Kerstin ist für mich ein Geschenk des Lebens und hinterlässt unendlich viele glückliche, blühende und sprießende Keime in meiner Seele, wie im Körper. Dharamleen lebt und verkörpert die Inhalte, die sie mit der tiefen Weisheit an mich und andere Menschen vermittelt. Seit Mitte Dezember schmerzende Knie ist wieder gesund und mein Darmtrakt lehrt sich täglich dank dem 10 tägigen Kicharifasten. Ich freue mich auf die weiteren kostbaren Begegnungen mit Dharamleen Kerstin!!! RENATA

Doris

DANKE liebe Kerstin für den gelungenen Kichari-Fastenkurs! Die Kombination von mentaler Einstimmung und Begleitung durch Medis, leicht verständliches Ayurvedawissen, perfekt abgestimmte Yogasessions und überraschend leckere Rezepte - auch mit Wildkräutern, haben den Kurs zu einem tollen Erlebnis gemacht. Ich fliege vor Leichtigkeit und neuer Energie! Nehme viel deutlicher wahr, was mir gut tut (und was nicht). Danke für 6 Kilo weniger, schönere Haut und die Motivation weiter zu machen. DORIS

Denise

Liebe Kerstin, deine Anleitung zum ayurvedischen Kichari-Fasten hat mich einfach nur begeistert. Zum wiederholten Mal "DANKE"! Ursprünglich wollte ich einige Kilo abnehmen, um zu meiner bevorstehenden Hochzeit, also in meinem Hochzeitskleid, besser auszusehen. Inzwischen habe ich mir mit deiner Hilfe eine ganz neue Ernährungsweise und gesunde Gewohnheiten erschlossen. Deine Tipps wirken nachhaltig. Ich bin so richtig glücklich und fühle mich so viel leichter. Das Kichari-Fasten empfehle ich weiter. DENISE

Workshop/Kurs: PITTA-BALANCE

Anmeldung

<https://dharamleen.de/anmeldung-formular-ausfuellen>

Dharamleen
KERSTIN OSTENDORP

Webseite www.dharamleen.de

E-Mail-Adresse mail@dharamleen.de

Telefon-Nr. 03573 6783400

Social Media www.dharamleen.de/links



Was ist besonders an einer Zusammenarbeit?

1 Ich glaube an dich

Mein Blick kommt von der Seelenperspektive. Da sehe ich dich in deiner ganzen Größe, frei von den herkömmlichen Begrenzungen des Verstandes. Ich öffne ein Feld, das dir hilft dich an deine wahre Power zu erinnern und dir erlaubt mutige Schritte zu gehen.

3 Höheres Bewusstsein

Durch die Nähe zur Natur und meine jahrelange yogische und spirituelle Praxis habe ich Zugang zu höheren Bewusstseinssebenen. Während einer Begleitung kommst du ganz einfach mit auf diese Frequenz. Du setzt Erinnerungen, Möglichkeiten, geistiges Potential und Heilkräfte frei.



Dharamleen Kerstin Ostendorp

2 Energien fühlen

Die Bioenergien des Körpers habe ich nicht nur wissenschaftlich im Ayurveda-Studium erlernt, ich fühle sie auch. Als Heilerin habe ich die Gabe meine Patienten und Klienten auf einer subtilen Ebene wahrzunehmen und in der Neutralität des Geistes Disbalancen zu erlösen.

4 Zuhören und lenken

Bei mir beinhaltet Zuhören eine Qualität, die dich zu führen weiß, wenn Gedanken in alten Mustern kreisen. Ich nehme das Gefühl hinter den Umständen sowie die Seelenqualitäten ernster als den Verstand. Damit leite ich dich auf den Weg der Liebe, Freude und Erfüllung.

5 Expertise

In meinen 20-iger Jahren habe ich mich selbst von schlimmen Darm- und Hautkrankheiten geheilt. Seitdem bin ich immer tiefer in die alternativen Heilweisen eingestiegen...

Dharamleen Kerstin Ostendorp

Einklang & Weise Prinzipien

Dharamleen Kerstin Ostendorp begleitet dich im „Rebirthing“ mit Herzblut. Sie ist Ayurveda-Medizinerin, Energie-Medizinerin Heilpraktikerin, studierte Diplom-Biologin mit Hauptfach Botanik, Coach für essbare Wildpflanzen, Heilerin und Kundalini-Yoga-Lehrerin.

Zunächst war Kerstin beruflich als Referentin im Fachbereich Krebstherapie in großen Pharma-Unternehmen tätig. Im Jahr 2009 machte sie sich selbständig.

Die Ayurveda-Wissenschaften lebt Kerstin Ostendorp inzwischen seit über 25 Jahren. Mehrere Ayurveda-Projekte führten sie nach Indien, Sri Lanka und in renommierte Akademien in Deutschland.

Während ihres Studiums der Ayurveda-Medizin tauchte Kerstin tief in das heilsame, fernöstliche Wissen ein.

Eine wissenschaftliche Arbeit hat Kerstin zum Entschlackungskonzept mit der Heilspise-Kichari geschrieben und die anschließende Umstellung auf typpgerechte, ayurvedische Kost vorgenommen.

In der wissenschaftlichen Arbeit wurde die Wirksamkeit und die Lebensqualität des Kichari-Mungdhal-Eintopfes dokumentiert.

Kerstin versteht es tief in die Konstitution einzutauchen und einfach umsetzbare Therapien und Maßnahmen für die körperlichen Beschwerden und emotionalen Belange ihrer Patienten und Klienten mitzugeben.

Ihre Heilpraktiker-Praxis für Ayurveda-Medizin ist als online-Sprechstunde oder vor Ort in Senftenberg geöffnet.



DHARAMLEEN
— WISSEN VOM LEBEN —