

## **Schule für natürliche Gesundung nach dem Schatalova-System.**

### **Was ist das Schatalova-System?**

Galina Schatalova ist eine russische Ärztin und Wissenschaftlerin. Geboren im Jahr 1916, hat sie einen langen beruflichen Weg hinter sich. In den sechzig Jahren hat sie ein revolutionäres Konzept der Gesundheit entwickelt, das als das „System der natürliche Gesundung“ bekannt wurde. Ihr System hat Galina Schatalova in der Büchern „Wir fressen uns zu Tode“, „Heilkräftige Ernährung“ und „Philosophie der Gesundheit“ beschrieben.

Das Schatalova-System der natürlichen Gesundung basiert auf der Idee, dass der menschliche Körper ein wunderbares Werk der Natur ist und starke selbstheilende Kräfte besitzt, die nur unterstützt werden müssen, um jede Krankheit fernzuhalten. Durch die moderne Lebensweise werden diese Kräfte ziemlich beeinträchtigt.

Unsere Gesellschaft bietet alle Bedienungen dafür, dass immer mehr Menschen krank werden. Umweltverschmutzungen, Lärm, enormer Leistungsdruck und der daraus folgende permanenter Stress. Das Essen, das eine Menge von Konservierungs- und Aromastoffe enthält. Das Fleisch von den Tieren, die mit Antibiotika und Hormonen gefüttert worden sind. Von der Natur „abgekapselt“, verstecken wir uns von der Hitze und Kälte. Um fit zu bleiben, gehen wir in das Fitnessstudio, wo wir intensiv Kunststoffausdünstungen einatmen, und denken dabei, dass wir wirklich etwas Gutes für unsere Gesundheit tun. Wir glauben, die Abwehrkräfte aus der Plastikflasche zu holen. Und wenn wir einmal krank werden sollen – brauchen wir uns keine Sorge zu haben – dafür sind die Ärzte und Apotheker da. Die Krankenhäusern werden immer größer und moderner, und die Zahl der Gesunden – immer weniger.

Für die, die mit dieser Realität nicht einverstanden sind, bietet das Schatalova-System einen anderen Weg an. Verantwortung für seine Gesundheit soll jeder für sich allein übernehmen. Der Mensch als biologisches Lebewesen gehört zur Natur und nicht zur Plastikwelt, und nur bei der Natur können wir unsere wahren Kräfte schöpfen.

In der Verbindung mit der Umwelt bleiben, den Körper mit heilkräftiger Ernährung unterstützen, die Energie von der Natur tanken, den Zustand der inneren Harmonie erreichen, das Immunsystem stärken, und den reinen Lebensgeist erwecken - das sind die Hauptziele des Systems der natürlichen Gesundung.

## Hier sind die 5 Säulen des Systems:

- **Artgerechte Ernährung** – leichte, naturgemäß vorbereitete Kost, die den Körper ernährt, ohne ihn dabei zu belasten.
- **Bewegung** – eine der Eigenschaften eines lebenden Organismus. Bewegung unterstützt alle physiologischen Prozesse im Körper und fördert den Stressabbau. Bewegungsmangel führt zu der Blutstagnation und Blockade des Energielaufs, was sich später zu einer Krankheit entwickeln kann.
- **Atmung** – das Erste, das wir im Leben getan haben, war der erste Atemzug. Trotzdem müssen wir noch einmal atmen lernen, diesmal richtig. Die Atemübungen aus Yoga und Qi Gong verbessern den Energiezustand und verstärken die Heilungsprozesse.
- **Abhärtung** – heilende Kraft von Wasser und Kälte ist schon längst bekannt. Bei der richtigen und regelmäßigen Anwendung werden die Abwehrkräfte auf die natürliche Weise gestärkt.
- **Innere Harmonie** – „Der innere Faktor“ spielt wohl die wichtigste Rolle in dem System. Sorgen, Kummer, innere Verletzungen, Groll und andere negative Emotionen blockieren den Fluss der Lebensenergie und machen alle Bemühungen umsonst. Deswegen ist es für die, die wirklich gesund sein wollen, absolut notwendig, sich von allen seelischen Belastungen zu befreien. Andererseits bei denen, die sich überzeugend an das System halten, lässt sich seine klärende und heilende Wirkung auch auf der geistlichen Ebene spüren.

„Ich möchte nochmals daran erinnern, dass das System der natürlichen Gesundheit seinen maximalen Effekt dann erreicht, wenn man wirklich alle seine Empfehlungen befolgt. So wie ein Zahnrad nicht den Mechanismus einer Uhr ersetzen kann, so ist auch eine richtige, natürliche Atmung nicht denkbar ohne eine natürliche, artgerechte Ernährung, ohne aktive harmonische Bewegung, Abhärtung und die entsprechende Denkweise.“ – schreibt Galina Schatalova in ihrem Buch „Wir fressen uns zu Tode“.

## **Das Seminar „Schule für natürliche Gesundheit“ nach dem Schatalova-System auf Juist**

Das Seminar bietet allen Teilnehmern die Möglichkeit, eine Woche lang nach dem Schatalova-System zu leben und den Einstieg in die neue Lebensweise zu erleichtern.

In das Programm meines Seminars integriere ich die Lehre von Galina Schatalova mit Ideen von Pfarrer Sebastian Kneipp, Rudolf Breuss und dem russischen Heiler Porfirij Iwanov.

**Für wen ist das Seminar gedacht?** - Willkommen sind alle, die nicht nur gesund sein wollen, sondern auch bereit sind, aktiv etwas dafür zu tun. Altersbegrenzungen gibt es nicht.

**Können chronische Krankheiten mit dem „System der natürlichen Gesundheit“ geheilt werden?** - Die Sache, wie krank oder wie gesund wir sind, hängt davon ab, in welchem Zustand unser Abwehrsystem ist. Sollte es sehr geschwächt sein, helfen selbst die stärksten Medikamente und die modernste Medizin nicht.

„System der natürlichen Gesundheit“ ist darauf ausgerichtet, Abwehrkräfte zu stärken, Selbstheilungsvorgänge des Körpers zu aktivieren, den Körper von unnötigen Belastungen zu befreien und ihn mit Energie und Lebensfreude zu beladen. Eine vollständige Heilung wird dadurch wahrscheinlicher, ist jedoch nicht garantiert.

**Kann ich mit dem „System der natürlichen Gesundheit“ abnehmen?**  
– Ja. Das Übergewicht wird auf natürliche und gesunde Weise bis zum physiologischen Norm reduziert, unter der Bedingung, dass man sich dauerhaft an das System hält.

## Seminar auf der Nordseeinsel Juist

Das Rauschen der Wellen, salziger Wind, frische Luft, statt Autos fahren nur Pferdekutschen auf den Strassen – die Insel Juist ist der ideale Ort, um abzuschalten und die reine Energie der Natur zu spüren.

Das Seminar findet im Hotel „Worch“ statt. Die Familie Jacobs betreut ihre Gäste in familiärer Atmosphäre und bietet uns die freundliche Unterstützung an. Das etwa 10 Gehminuten von dem Hafen entfernte Hotel ist liebevoll und gemütlich eingerichtet. Alle Zimmer haben Dusche/WC, Telefon, Fön, Farb-TV, Radiowecker, Minibar und Safe.

Weitere Informationen und Bilder unter: <http://www.juistness-zentrum.de>

### **Programm:**

- *Meditatives Laufen* und *Atemgymnastik am Strand* (auch für die Ältere und chronisch Kranke geeignet und empfehlenswert)
- *Baden in der Nordsee bzw. Wassertreten*
- *Kochkurs für die artgerechte Ernährung*: jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, mindestens ein Mal in der Küche bei der Essensvorbereitung zu helfen und die dafür wichtigsten Vorschriften von Galina Schatalova kennenzulernen
- *Der Tag der Entschlackung* – an diesem Tag nehmen wir nur den Haferschleim zu sich und gehen anschließend in die Sauna
- *Wandern auf der Insel Juist*
- *Meditations-Reisen, Entspannungsübungen*
- *Vorlesungen über das Schatalova-System, Meinungs austausch*
- *Sich und die Anderen kennenlernen, Energie tanken, erholt und mit neuer Lebensbegeisterung nach Hause kommen*

**Voraussichtlicher Tagesablauf:**

- 07:00 – 08:30 - Meditatives Laufen und Atemgymnastik am Strand,  
baden in der Nordsee (Wassertreten)  
09:00 – 09:40 - Frühstück  
11:00 – 14:00 - Wanderungen (bei dem guten Wetter)  
17:00 – 18:00 - Gemeinsame Essensvorbereitung  
18:00 – 19:00 - Abendessen  
20:00 – 21:30 - Abendprogramm (Meditationsreisen, Entspannungsübungen,  
Besprechungen)

-  
**Termine** – 03.09. - 11.09.2011  
22.10. - 30.10.2011  
19.11. - 27.11.2011

**Anreise** – bis Norddeich Mole mit der Bahn oder mit dem Auto, weiter mit der Fähre.

**Kosten** – 790 Euro in EZ mit DU/WC pro Person inklusive Betreuung, geführte Wanderungen, Unterkunft mit Frühstück und Abendessen.

**Als Extraleistung:** begleitende Akupunkturtherapie, Moxa-Anwendungen , Schröpfkopfmassage

**Nicht im Preis enthalten:** Anreise, Parkplätze, Ausflüge, Leihräder, Eintritt in das Meerswasserbad und in der Sauna, Kurtaxe.

## Anmeldung

**Hiermit melde ich mich zum Seminar „Schule für natürliche  
Gesundung nach Schatalova-System“ auf der Nordseeinsel  
Juist**

**vom ..... bis ..... an und erkenne die  
Bedingungen (auf folg. Seite) verbindlich an.**

**Name: .....**

**Vorname: .....**

**Straße: .....**

**Plz/Ort: .....**

**Tel./Fax: .....**

**Geburtsdatum: .....**

**Datum: ..... Unterschrift: .....**

**Bitte die Anmeldung an die folgende Adresse oder per Fax zurücksenden:**

**TCM / Naturheilpraxis Svetlana Luitl  
Lesserstr. 211  
22049 Hamburg  
Fax: 040 / 696 44 169**

**Ich sende Ihnen nach Anmeldung eine Anmeldebestätigung  
und Rechnung zu.**

### **Anmeldung, Bestätigung und Zahlungen.**

Nach Eingang der Anmeldungen bekommen Sie eine schriftliche Bestätigung und die Rechnung für die Seminargebühr, die bieten wir, spätestens 10 Tage vor dem Seminarbeginn zu überweisen. Nach Vereinbarung kann die Zahlung auch in bar oder per Scheck vor Ort erfolgt werden.

Die Bezahlung der Hotel-Unterkunft erledigen Sie ebenfalls direkt an das jeweilige Hotel vor Ort, eventuell sollte auch hierbei vorher eine Anzahlung geleistet werden. Das teilt Ihnen dann das Hotel mit.

Etwa 10 Tage vor den Seminarbeginn erhalten Sie weitere Informationen, wie Liste mitzubringender Dinge, Anfahrtsilfe und, falls gewünscht, die Liste für Mitfahrgelegenheiten.

### **Umbuchung und Rücktritt durch Seminarteilnehmer**

Umbuchungen werden nach den konkret anfallenden Kosten berechnet. Ein Rücktritt sollte möglichst schriftlich erfolgen. Bis 15 Tage vor Seminarbeginn wird eine Kostenpauschale von EUR 100,00 pro Person fällig. Bei Rücktritt ab dem 14. Tag, bei Nichterscheinen oder Abbruch des Seminars werden 100% der Seminargebühr und 100% der Hotelkosten abzüglich einer Hotelkostensparnis fällig. Es steht Ihnen frei nachzuweisen, dass ein Schaden durch den Rücktritt entweder gar nicht oder in geringerer Höhe entstanden ist. Die Rücktrittskosten können für bestimmte Risiken durch eine Reise-Rücktrittskosten-Versicherung abgesichert werden.

### **Rücktritt durch Seminarveranstalter**

Die Mindest-Teilnehmerzahl sind in der Regel 3 Personen. Bei Nichterreichen der Mindest-Teilnehmerzahl kann das Seminar binnen angemessener Frist absagt werden. Alle bereits getätigten Zahlungen werden dann voll zurückerstattet.

### **Haftung und Verjährung**

Die Haftung erfolgt im Rahmen der Sorgfaltspflicht, jedoch ist die Haftung für vertragliche Schadensersatzansprüche, ausgenommen für Körperschäden, insgesamt auf die Höhe des dreifachen Seminarpreises beschränkt. Wir haften nicht für vermittelte Fremdleistungen, wie etwa die Hotelleistungen. Jeder Teilnehmer erklärt mit der Anmeldung, dass er selbst die volle Verantwortung für sein eigenes Handeln während der gesamten Semindauer trägt, dass er ausreichend versichert ist und den Veranstalter bzw. die Seminarleitungen und den Vermieter von diesbezüglichen Haftungsansprüchen freistellt. – Eventuell auftretende Mängel im Seminar sind unverzüglich der Seminarleitung und/oder dem Veranstalter anzuzeigen. Es besteht eine Mitwirkungspflicht des Teilnehmers bei der Mängelbeseitigung. Ansprüche wegen solcher Mängel sind innerhalb eines Monats nach Seminarende geltend zu machen. Die Mängelansprüche verjähren nach einem Jahr.