



Begrüßung

Ich freue mich, dass du dich entschlossen hast, deine Gesundheit in die eigenen Hände zu legen und dein Bewusstsein für deinen physischen Körper und seine ursprüngliche und naturgegebene Ernährung zu erweitern. Immer, wenn der Mensch damit beginnt, sein Bewusstsein für sich selbst zu erweitern, beginnt er auch automatisch damit, ein tiefes Verständnis für sein Wesen zu erfahren. Das bezieht sich auch auf die Nahrungsaufnahme, welche maßgeblich darüber entscheidet, wie es uns Menschen geht.

Unsere Ernährung entscheidet darüber, ob wir jung oder alt, gesund oder krank sind. Nahrung ist Energie auf der Ebene der Materie. Dieses erste Grundverständnis ist sehr wichtig, denn dann können wir Menschen eigenverantwortlich entscheiden, mit welcher Energie wir uns aufladen wollen.

Rohe Nahrung bietet uns Menschen Vitamine und Mineralstoffe. Rohe Nahrung ist lebendige Nahrung, welche uns Leben schenkt. Wollen wir Menschen ein Leben in Gesundheit, Lebendigkeit, Vitalität, Jugendlichkeit, Kraft und Freude, dann sollten wir eine Nahrung wählen, die lebendig ist und uns mit allen Vitaminen versorgt. Wir sollten eine Nahrung wählen, die unserem Ursprung angepasst ist und am besten direkt aus der Natur, unserem ursprünglichen Lebensraum, stammt. Vegane Trenn-Rohkost ist eine sehr bewusste und ursprüngliche Form der Nahrungsaufnahme, welche deinen Körper, deinen Geist und deine Seele zurück in ihre ursprüngliche Harmonie führt.

In den kommenden Tagen möchte ich mit dir meine Erkenntnisse in Bezug auf eine bewusste und gesunde und ursprüngliche Nahrungsaufnahme mit dir teilen. Mein Mann, Martin, und ich haben die Ernährung *Vegane Trenn-Rohkost* entwickelt. Ich bin mit einer

erweiterten Wahrnehmung geboren, bin mit der Natur und allem Leben auf der Erde verbunden und kann genau erföhlen, was der menschliche Körper und die Organe benötigen, damit die Stoffwechselprozesse deines Körpers so leicht wie möglich und vom Menschen fast schon unbemerkt stattfinden können. Martin hat seine Rezepte mit meiner Wahrnehmung kombiniert.

Mit dem Verzehr von *veganer Trenn-Rohkost* muss der menschliche Körper im Verdauungsprozess nicht arbeiten, sondern kann das ganze Potenzial der Nahrung in Gesunderhaltungsprozesse, Kraft und Vitalität umwandeln.

Wir möchten dich in diesem Seminar Schritt für Schritt anleiten, dein Bewusstsein für deinen Körper und eine wirklich gesunde und bewusste Nahrungsaufnahme zu erweitern. Außerdem möchten wir dir Impulse geben, die es dir ermöglichen, deine Ernährung mit Freude und ohne Zwang umzustellen.

Vollkommene Gesundheit, Freude, Vertrauen in dich selbst und eine tiefe Liebe für dich selbst und deinen physischen Körper sollen dich von nun an in deinem Leben begleiten.

Ich möchte kurz erklären, was dich erwartet und wie du dieses Online-Seminar am besten für dich nutzt, und so die größten Erfolge erzielst. Wie du vielleicht weißt, habe ich Bücher geschrieben, betreibe einen YouTube-Kanal und gebe Live-Seminare. In diesem Online-Seminar verschmilzt das Beste aus allen drei Welten:

Es gibt einfache Texte, in denen ich dir meine Erkenntnisse und mein Wissen rund um den menschlichen Körper, das rhythmische Zusammenspiel von Körper und der Natur, die Verdauung des Menschen und die ursprüngliche Ernährung der Menschen schildere. Mit den Texten erhältst du ein stabiles Basiswissen, auf welches du zurückgreifen und für dein Leben und deine Ernährung nutzbar machen kannst. Es gibt heutzutage unzählig viele Ernährungsratgeber und alle orientieren sich an Trends, Neuheiten und kulinarischen Köstlichkeiten, welche für den Menschen gar nicht verstoffwechselbar sind und ihm nicht das Energiepotential zur Verfügung stellen, welches der menschliche Körper eigentlich für sich nutzbar machen könnte. Darüber hinaus gibt es Videos, in denen Martin mit euch zusammen einige leckere Rezepte zubereitet, welche ihr bei euch zuhause ausprobieren könnt. Martin leitet dich über die Videos an und erklärt

dir ganz genau, wie er leckere Pizzen, gesunde und entgiftende Smoothies und ein leckeres Dessert zubereitet. Außerdem stellt er euch sein Ernährungs-Time-Table vor, an dem ihr euch für euren Alltag orientieren könnt. Es ist eine Art Anleitung für euch, anhand welcher ihr eure Ernährung leicht und mit Freude umstellen könnt. Martin erklärt euch hierbei ganz genau, *was* er macht, *warum* er es macht und *welche Schwierigkeiten* für ihn bei der Ernährungsumstellung anfangs bestanden. Außerdem werden wir euch ein Video zur Verfügung stellen, in dem Martin und ich einige wichtige Fragen rund um die Ernährung gemeinsam besprechen.

Ich werde euch in diesem Seminar auch auf energetische Ebene begleiten und euch schildern, wie ich mein Umfeld, die Natur und alles Leben um mich herum wahrnehme. Das schließt die Verbindung zu meinen Freunden, den Tieren ein, welche nicht zu unserer Nahrung, sondern zu unseren Vorbildern gemacht werden sollten. Ich möchte euch mitnehmen und euch aufzeigen, was es bedeutet, das Leid der Tiere zu fühlen. Es soll euch als Impuls dienen, um zu verstehen, warum wir die Hüter des Lebens und keine Mörder sind. Zusätzlich wird es in diesem Seminar auch Bonusmaterial geben: einfache Entgiftungskuren für das Frühjahr sowie die Aufzeichnung Living Earth-Events über *Vegane Trenn-Rohkost* aus Leipzig.

In unserem Seminar verbinden sich drei Säulen: wirkliches Wissen rund um die Verdauung des menschlichen Organismus und eine gesunde und natürliche Form der Nahrungsmittelkombination verschaffen dir ein solides Fundament. Darauf aufbauend erhältst du ein wirkliches Verständnis für den menschlichen Körper und seine organischen Abläufe und darüber, wie sehr sich unsere Ernährungsgewohnheiten auf unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele auswirken. Außerdem bekommst du praktische und alltagsnahe Anleitungen und Zubereitungen von *veganer Trenn-Rohkost* mit Rezepten. Alle Säulen zusammen formen die Erweiterung deines Bewusstseins in Bezug auf deine Ernährung und ermöglichen dir eine neue Perspektive für dein eigenes Leben.

In einem Live-Seminar sind die Informationen oft sehr komprimiert, weil alles an einem oder an zwei Tagen, manchmal auch in nur wenigen Stunden, vermittelt werden muss. Fragen ergeben sich oft aber erst hinterher durch die regelmäßige Praxis. Diese können dann nicht mehr beantwortet werden.

Deshalb gibt es jetzt für dich einen E-Mail Support, der dich während der Online-Kursperiode unterstützt. Schreibe deine Fragen bitte an: hilfe.a.schablowsky@gmail.com.

Wie teile ich mir die Zeit für das Seminar richtig ein?

In einem Präsenzseminar ist es leicht: Du bist vor Ort, vielleicht sogar von weit angereist und kannst dich voll und ganz auf den Kurs konzentrieren. Zuhause aber warten Ablenkungen auf dich. Jeder Alltag ist anders und wird vor allem durch die jeweilige Familienkonstellation und Berufssituation bestimmt.

Denke daran: Du nimmst nicht ohne Grund an diesem Seminar teil. Du möchtest mehr über dich selbst und dein physischen Körper erfahren, dein Bewusstsein erweitern und möchtest etwas in deinem Leben verändern. Deshalb sollte es dir wert sein, dir Zeit und Raum für deine Entwicklung zu nehmen und deine Zeit für einige Tage in dich selbst zu investieren.

Wenn es dir hilft, dann trage für die nächsten Tage jeden Tag einen Termin in deinen Kalender ein. Besprich es im Vorfeld mit allen Familienmitgliedern, sodass sie dich in dieser Zeit nicht stören. Mache ihnen klar, dass auch sie von deinem Seminar, deiner Entwicklung und den Veränderungen in eurem Leben profitieren werden. Du gehst aus deiner Familie nur den ersten Schritt, dein Wissen aber kannst du an sie weitergeben.

Deinen Seminarstart legst du selbst fest. Ich empfehle dir einen Start am Wochenende, weil es für die meisten Menschen mehr entschleunigt und besser frei einteilbar ist als der Rest der Woche. Es ist kein Live-Seminar. Du musst also nicht um Punkt 8 Uhr morgens vor deinem Computer sitzen und du brauchst auch keine Angst haben, dass du etwas verpasst. Ich empfehle dir nur, dein Seminar morgens zu beginnen, weil dein Gehirn in den Morgenstunden sehr aktiv ist und neue Informationen leichter in dein ganzkörperliches System integrieren kann. Teile dir in den ersten Tagen 60 Minuten ein, die du einzig dem Seminar widmest.

An den Wochentagen solltest du dir mindestens 15 Minuten (gerne auch morgens und abends) Zeit nehmen. Generell kannst du die Kursinhalte und Übungen mit 30 Minuten am Tag abdecken, die Umsetzung von Rezepten dauert entsprechend länger.

Gleich in den ersten Tagen wirst du viele Informationen über den menschlichen Körper, seinen ganz natürlichen Rhythmus im Einklang mit der Natur, seine Verdauung und die Verstoffwechslung von Nahrungsmitteln und deren gesunde Kombination erhalten. Das Verständnis und das wirkliche Verarbeiten dieser Informationen ist zentral für deinen weiteren Erfolg. Dieses Wissen kann es dir ermöglichen, dich selbst als Teil der Natur zu erkennen und dein Leben, dein Denken und dein Handeln zu verändern. Schrecke also bitte nicht davor zurück, deine Fragen an mich zu stellen. Plane deshalb morgens und abends vor dem Zubettgehen 15 Minuten für die Wiederholung und geistige Verinnerlichung meiner Informationen ein.

Zu Beginn wirst du Videos vielleicht wiederholen wollen oder brauchst mehr Anleitung. Hierfür hast du Zeit – nutze sie! Solltest du dich länger mit einzelnen Themen oder Videos beschäftigen wollen, nimm dir die Zeit, die du für dich brauchst. In diesem Seminar gibt es keinen Druck und keinen Zwang. Jeder geht in seinem Tempo. Das ist ein weiterer Vorteil dieses Online-Seminars.

Ab dem Tag der Freischaltung sind alle Materialien für dich verfügbar und du kannst diese in deinem Tempo durcharbeiten. Es passiert natürlich nichts, wenn du einmal nicht dazu kommst, alle Texte zu lesen oder zusätzliche Übungen durchzuführen. Du kannst die Materialien entweder als Gesamt-Seminar oder die einzelnen Lektionen buchen.

Ich empfehle dir die begleitenden Skripte auszudrucken und in einem eigenen Ordner oder Schnellhefter abzulegen. So entsteht in den kommenden Tagen ein individuelles Begleitbuch, das du auch in Zukunft nutzen kannst. Ein Begleitbuch hat viele Vorteile:

- Du bist nicht beim Lesen abgelenkt und kannst dich voll und ganz auf die Inhalte fokussieren.
- Du kannst dir händische Notizen machen.
- Du hast eine Referenz, auf die du zu einem späteren Zeitpunkt zurückgreifen kannst.

Abschließende Informationen vor deinem Start

Denke immer daran: Du kannst dir nur selbst helfen und dein Leben in Bezug auf deine Ernährung und deine Gesundheit, aber auch in allen anderen Bereichen des Lebens, verändern und du brauchst dabei niemand anderen, nur dich.

Lass' uns gleich beginnen. Auf der nächsten Seite habe ich drei Fragen für dich vorbereitet, die du für dich selbst ausfüllen kannst, bevor du mit der ersten Seminareinheit beginnst. Am Ende des Seminars wirst du Gelegenheit bekommen, deine Fortschritte zu überprüfen.

Begleitend empfehle ich dir die Lektüre meines Buches, *Vegane Trenn-Rohkost*.

In Liebe, Licht und Freundschaft,

Ann-Kristin





Mein Fokus

Was will ich verändern?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was passiert, wenn ich nichts verändere?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was passiert, wenn ich etws verändere?

.....

.....

.....

.....

.....

.....