

ICAK og Kræftrådgivningen i Aarhus inviterer til todages kursus med læge, Charlotte Bech.

For læge Charlotte Bech er det lige så naturligt at behandle med den gængse lægefaglige behandling som at supplere med naturlige metoder, som kost, motion og livsstil. Læge Charlotte Bech har forsket og arbejdet med forebyggelse af kræftsygdomme, såvel i Danmark som i USA og skrevet en større afhandling omkring det. På kurset vil Charlotte Bech have en holistisk tilgang, hvor deltagerne kommer hele vejen rundt for at få fysisk, mental og følelsesmæssig balance. Målet er at styrke kroppens egne indbyggede mekanismer for selvreparation. Alle lever et sundt liv, når kroppen er rask og rørig, sindet er i balance, humøret er højt, og fordøjelsen virker optimalt. Det er lige så vigtigt, at ens mind-set er sundt, som at kroppen er det.

På todages kurset tager Charlotte Bech deltagerne med rundt i de syv temaer, som hun kalder de syv perler.

- Perle 1: Motion (Yoga og guidet åndedrætsøvelser)
- Perle 2: Søvn (et overblik)
- Perle 3: Tarmflora (Immunforsvar)
- Perle 4: Sund kost (antioxidanter)
- Perle 5: Undgå forurening (rygning og andre typer: Stråling, klor, luft, vand, støj)
- Perle 6: Mindre stress og mere positivt mind-set
- Perle 7: Latter og smil

Charlotte Bech vil gennem kurset bringe viden om Ayurveda i spil. Ayurveda er Indiens holistiske sundhedssystem (anerkendt af WHO), der integrerer krop og sind med naturen. På kurset vil der også være meditations- og yogaøvelser.

Det praktiske:

Målgruppe: Nuværende og tidligere kræftpatienter

Tidspunkt: mandag d. 25. april kl. 15.00 – 18.00

tirsdag d. 26. april kl. 09.00 – 16.45

Tilmelding: Tilmelding sker via Kræftrådgivningen i Aarhus på telefonnummer: 7020 2689.

Andet: Kurset udbydes i et samarbejde mellem Informationscenter for Alternativ Kræftbehandling (ICAK) og Kræftrådgivningen i Aarhus. **Det Kærlige Måltid** sørger for forplejning på kurset og holder et oplæg om deres tilbud. Kurset er gratis og pladserne bliver tildelt efter først til mølle princippet.

Om oplægsholderen:

Charlotte Bech er privatpraktiserende læge og helseekspert, med baggrund inden for kirurgi på Gentofte Amtssygehus, som læge i intern medicin på Rigshospitalets afdeling for lymfekræft, samt som læge i Tennessee USA. Siden 2001 har hun ydet lægefaglig rådgivning i sin privatklinik, hvor hun supplerer den gængse behandling med naturlige, skånsomme og effektive behandlingsmetoder, som kost, motion, livsstil og yoga.



Det Kærlige Måltid

