

Program for Alicante kun

10 pladser

Kom med på en fantastisk 15-dages tur til Alicante, Spanien i maj 2017 og tag dele af den anerkendte METAsundheds practitioner uddannelse.

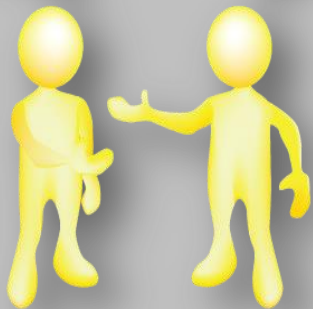
Certificeringsdelen/eksamen modul C kan tages hjemme hvis dette ønskes.

METAsundheds-uddannelsen er en psykosomatisk forståelse og analyse af symptomer og det at udarbejde en terapi plan med højde for livsstil, kost, bevægelse og miljø.

Det er blandt en af verdens mest præcise analyseværktøj, til at finde årsagen bagved ens symptomer/sygdomme/adfærd så det enten kan sætte tingene i et større perspektiv og /eller være med til at fremme kroppens selvhelbredelses.

JEG KOMMER IKKE NOGEN VEGNE

JEG KENDER EN VEJ UD



METAsundhed har fundament i menneskets ur biologi, hvor fra der bygges bro mellem følelser, oplevelser, overbevisninger, fysiske symptomer og psykiske ubehag/problemer. Som terapeut afsted kommer denne forståelse, at give din behandling et anderledes holistisk billede, som er meningsfuld for dine klienter. Når klienten forstår denne sammenhæng, øges chancen for at der kan ske helbredelse på alle planer.

Forløbet afholdes på Hotel, et skønt hotel beliggende ved centrum med kort afstand til både swimmingpool og strand

Periode: 28 maj - 11 juni 2017

Kærlig hilsen Martin

<http://www.metasundhed.info>

Pris, budget og betaling:

Pris pr. person for 8 dages undervisning (7 dage hvor der er mulighed for afslapning/ferie) kursusmateriale, kursussted og undervisning: 9600 dk. Kr.

Den enkelte deltager bestiller selv ferieejlighed, hotel samt fly tur/retur. Der er eksempler på ferieejligheder fra 130 kr. i døgnet. (set fra at bestille fra december 2016)

<https://www.holidu.dk/s/spanien/alicante?from=2017-05-28&to=2017-06-11&qclid=CjoKEQiAnIPDBRC7t5zJs4uOu5UBEiQA7u5NeyqdNEkollleQ77qGYHtLg4FtcwwyHUCQeP1AnDE18oaAhiS8P8HAQ>

http://www.booking.com/searchresults.html?aid=391361&lang=da-DK&dest_id=-370210&dest_type=city&checkin_monthday=28&checkin_year_month=2017-5&checkout_monthday=11&checkout_year_month=2017-6&label=1c60cd62e3ff4330844f0978131e1d42

Fly priser til Alicante 28 maj med Norwegian 399 dk. Kr. (set fra december 2016)

Fly priser retur til København 11 juni med Norwegian 869 dk. Kr. (set fra december 2016)

https://www.norwegian.com/dk/booking/fly/lavpris?D_City=CPH&A_City=ALC&D_Day=01&D_Month=201705&R_Day=01&R_Month=201706&AgreementCodeFK=-1&CurrencyCode=DKK



For detaljeret program samt betalingsbetingelser.

Jeg anbefaler at du booker din plads i god tid da der kan være rift om dem. For tilmelding og yderligere oplysninger skriv en mail på hejlesen@hotmail.dk

Uddannelse i METAsundhed i Alicante.

Du får to af tre uddannelsesmoduler med Martin Hejlesen som er underviser

International Metamedicine Association [www. META-Health.org](http://www.META-Health.org).

Herudover mulighed for meditation, afslapning og forkælelse, ferie, sol og vand. I løbet af opholdet undervises der i 2 moduler af hver 8 dages varighed.

Der afsluttes med certificering som META-Health Practitioner når kravene hertil er opfyldt i Danmark.

Udover at tage uddannelsen som META-Health Practitioner vil der blive mulighed for at beskæftige sig med andre behandlingsformer og udveksle med de øvrige deltagere.

Vi vil befinde os på Hotel, beliggende i Alicante, i nærhed af strande.

Her vil de første to moduler af uddannelsen blive afholdt, ligesom ugerne vil blive inspireret med tilbud om udflugter og til med det pulserende og farverige byliv. Turen kan blive meget intens så du skal være sund og rask for at tage af sted (*skriv en mail hvis du er i tvivl*).

Hvad får jeg ud af denne uddannelse?

Som deltager får du rig lejlighed til at blive inspireret af Martins store erfaring i at behandle alle former for fysiske og psykiske ubehag. Menneskeligt er det en fantastisk givende indre og ydre rejse hvor du bliver løftet til et helt nyt niveau.

Hvad lærer du?:

- At forstå de to faser i en biologisk proces.
- At få overblik i kroppens naturlige adfærd.
- At få håb i enhver sundhedsmæssig situation.
- At blive en langt mere effektiv behandler.

Herudover får du:

- Set tingene lidt fra oven og ryddet op i din egen historie.
- Taget et kvantespring både som behandler og menneske.





Rejseplan

*Maj 2017 hvor du har bestilt fly tur/retur.
28 maj ankomst*

Ophold på Hotel i Alicante

*Vi holder et informationsmøde over en lille
forfriskning søndag aften ved nærmere
information.*

*11 juni hjemrejse fra Alicante til Danmark
med mindre du ønsker at blive der længere.*

Hoteludflugter, aktiviteter og oplevelser
*praktisk skal du medbringe på rejsen:
Til to ugers ophold kan det være vanskeligt
at overskue, hvad man skal have med.
Nedenfor er et forslag til pakke -liste.*

- Pas og sygesikringsbevis
- Valuta . Der findes væksel - kontorer og pengeautomater i Alicante.
- Evt. medicin
- Solbriller og solcreme (gerne kokosolie :o)) - solen er meget effektiv på de reddegrader.
- Evt. svømmebriller.
- Toilettaske - husk sovebriller og ørepropper.
- Badetøj (2 sæt er en god ide).
- Noget behageligt, let og luftigt evt. med lange ærmer til aftenen.
- En varm trøje, sjal, sweatshirt og et joggingsæt til kølige aftener.
- Plastik sandaler eller badetøfler.
- Undertøj, t-shirts/solbluser, shorts/nederdel o.s.v.
- Eget snorkeludstyr .
- Sko. Trecking-sandaler er gode til ture hvor der skal gåes meget. Badetøfler duer ikke til at gå i langt med.
- Papir og kuglepen/skrivegrej

Moduler og programmet dag for dag:

På hotellet centralt i Alicante vil der på undervisningsdagene blive serveret lette forfriskninger

Tiderne skal tages med forbehold for mindre justeringer.

Formiddagsnack vil blive serveret i forbindelse med undervisningen, når det passer ind i programmet

Der er mulighed for at hvile sig efter frokosten og inden eftermiddagens program begynder.

28 maj.

Aften:

Ankomstdag og møde i undervisningslokalet til en forfriskning kl. 20

Dag 1

09.00- 12.00

Modul a

Dagens første undervisning.

16.00-19.00 Modul a

-dagens anden undervisning.

Dag 2

09.00- 12.00

Modul a

-dagens første undervisning.

16.00- 19.00

Modul a

-dagens anden undervisning.

Dag 3 og dag 4

Dagene er til fri disposition.

Dag 5

09.00-12.00

Modul a

Dagens første undervisning.

16.00- 19.00

Modul a

Dagens anden undervisning.

Dag 6

09.00-12.00

Modul a

Dagens første undervisning.

16.00-19.00

Modul a

Dagens anden undervisning.

Dag 7 og dag 8

Dagene er til fri disposition

Dag 9

09.00-12.00

Modul B

Dagens første undervisning.

16.00-19.00

Modul B

Dagens anden undervisning.

Dag 10

09.00-12.00

Modul B

Dagens første undervisning.

16.00-19.00

Modul B

Dagens anden undervisning.

Dag 11 og dag 12

Undervisningsfri dage.

Dag 13

09.00-12.00

Modul B

16.00-19.00

Modul B

Dag 14

09.00-12.00

Modul B

09:00-12.00

16.00-19.00

Modul B

Evaluering og afslutning på uddannelsen

Festlig sammenvær da det er sidste aften

Dag 15. 11 juni hjemrejse



hejlesen@hotmail.dk

Martin Hejlesen / Uddannelse 2017 Alicante / META-Health Practitioner

Pris pr person

Pris pr. person for 8 dages undervisning (7 dage hvor der er mulighed for afslapning/ferie) kursusmateriale, kursussted og undervisning.

Halvpension på kursus dagene: 9600 dk. Kr.

Den enkelte deltager bestiller selv ferielejlighed, hotel samt fly tur/retur.

Der er eksempler på ferielejligheder fra 130 kr. i døgnet. (set fra at bestille fra december 2016)

<https://www.holidu.dk/s/spanien/alicante?from=2017-05-28&to=2017-06-11&gclid=CjoKEQiAnIPDBRC7t5zJs4uOu5UBEiQA7u5NeyqdNEkollelQ77qGYHtLg4FtcwwyHUCQeP1AnDE18oaAhiS8P8HAQ>

http://www.booking.com/searchresults.html?aid=391361&lang=da-DK&dest_id=-370210&dest_type=city&checkin_monthday=28&checkin_year_month=2017-5&checkout_monthday=11&checkout_year_month=2017-6&label=1c60cd62e3ff4330844f0978131e1d42

Fly priser til Alicante 28 maj med Norwegian 399 dk. Kr. (set fra december 2016)

Fly priser retur til København 11 juni med Norwegian 869 dk. Kr. (set fra december 2016)

https://www.norwegian.com/dk/booking/fly/lavpris/?D_City=CPH&A_City=ALC&D_Day=01&D_Month=201705&R_Day=01&R_Month=201706&AgreementCodeFK=-1&CurrencyCode=DKKDKK.

Prisen Inkluderer

- Undervisning og kursusmaterialer samt undervisningslokale.

Prisen inkluderer ikke

- Rejseforsikringer
- Fly
- Ferielejlighed, hotel
- Drikkevarer, udover drikkevand.
- Udflugter.
- Frokost kan købes billigt i byen.
- Andet personligt forbrug.

- **Hurtig tilmelding anbefales**, da deltagerantallet er begrænset til max. 10 personer.

- For at være sikker på deltagelse i rejsen, betales et depositum på kr. 5.000 eller man kan betale hele beløbet per person ved tilmelding, der indsættes på Betaling: Reg: 6004 Konto: 1216932

- **Aftalen er bindende for begge parter**, når depositum er rettidigt modtaget.

- Med indbetaling af depositum bekræfter deltageren samtidig at have accepteret de skriftligt meddelte og/eller i programmet oplyste vilkår for rejsen.

Slut betaling restbeløbet skal være indbetalt senest den 1. maj 2017.

Ved tilmelding efter 1. maj 2017 skal hele beløbet indbetales senest 1 uge efter tilmelding.

Beløbet indsættes på konto. Betaling: Reg: 6004 Konto: 1216932



Rejseforsikring

Rejseforsikring er ikke inkluderet i rejsen, og for god ordens skyld oplyses at det gule sygesikringskort ikke dækker rejser til Spanien. Man skal henvende sig til sin kommune og få et blått sygesikringsbevis.

Jeg anbefaler endvidere at deltageren undersøger sine eksisterende forsikring for hvordan vedkommende er dækket og evt. tegner supplerende eller ny rejseforsikring. Oplysning og vejledning herom fås direkte hos Gouda eller Europæiske Rejseforsikring.

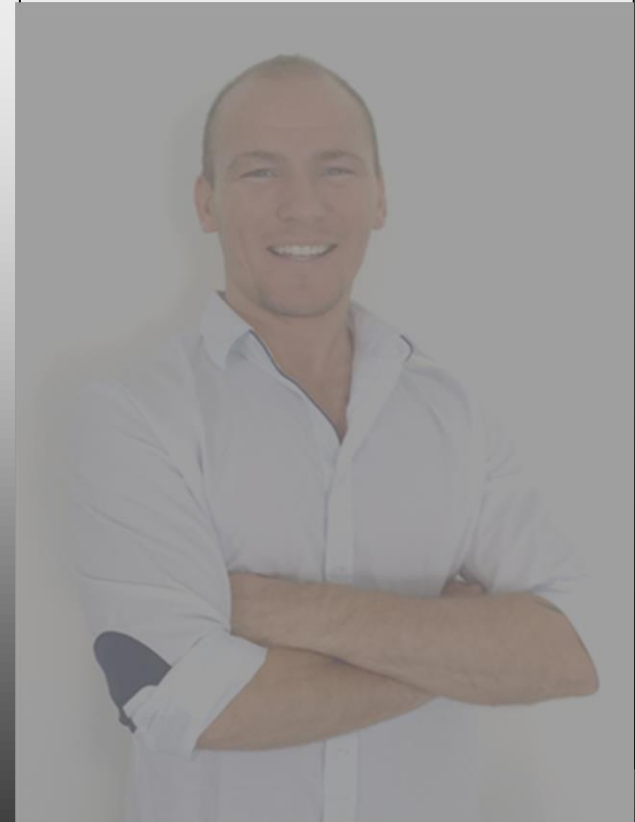
Deltagerens forpligtigelse

Deltageren er forpligtet til at sørge for gyldigt maskinlæsbart pas. Ligeledes før afrejse at kontrollere, at for- og efternavne i billetter, rejsepas og øvrige rejsedokumenter er korrekte og stemmer overens.

Navn i flybillet skal være i overensstemmelse med det i passet indførte navn, ellers kan det føre til afvisning ved check-in til flyet. Martin Hejlesen påtager sig intet ansvar for følgerne af afgivelse af ukorrekte oplysninger, som vi ikke har haft mulighed for på forhånd at tage højde for. Evt. udenlandske statsborgere bør konsultere deres ambassader eller konsulat.

Jeg glæder mig utroligt meget og ser frem til nogle fantastiske dage

De bedste hilsner Martin



Kroppens syre- og base-balance

DEIONIZED WATER		pH Food Chart				
↑	1 LITER per 30 lbs DAILY	pH 10.0 5,000x more Alkaline	High Alkaline Ionized Water	Red Cabbage	Dandelion	Alfalfa Grass
	↑		Raw Spinach	Raw Celery	Seaweeds	Barley Grass
↑	Consume Freely Alkaline pH	pH 9.0 100x more Alkaline	Raw Broccoli	Cauliflower	Raw Onions	Wheat Grass
			Artichokes	Collard Greens	Lemons & Limes	Black Radish
↓	Most foods get more acidic when cooked	pH 8.0 10x more Alkaline	Raw Asparagus	Cucumber	Rhubarb Stalks	Soy Sprouts
			Avocados	Raw Tomato	Soy Lecithin	Chia Sprouts
↓	Neutral pH	pH 7.0	Most Lettuce	Red Radish	Raw Peas	Garlic or Chives
			Raw Zucchini	Red Beets	Raw Eggplant	Dog/Shave Grass
↓	20:1 It takes 20 parts of ALKALINITY to Neutralize 1 part ACIDITY in the body	pH 6.0 10x more Acidic	Brussel Sprouts	French Beans	Beet Greens	Straw Grass
			Endive	Parsley-Cilantro	Bean Beans	Lemon Grass
↓	Acidic pH	pH 5.0 100x more Acidic	Green Cabbage	Lima Beans	Raw Almonds	Cayenne Pepper
			Cooked Spinach	Soy Beans-Fresh	Wild Rice	Chicory Olives
↓	Consume Sparingly or never	pH 4.0 1,000x more Acidic	Cooked Broccoli	Navy Beans	Quinoa	Wild Peppers
			Cook Asparagus	Cooked Peas	Millet	Watercress
↓	Reverse Osmosis Water • Distilled & Purified Waters • Enhanced • Flavored • Vitamin Waters & Sports	pH 3.0 10,000x more Acidic	Most Tap Water	Cook Eggplant	Flax Seed Oil	White Radish
			Municipalities adjust tap water to be +/- 7.3 by using Chlorine to keep pH high enough to eliminate any bacterial growth etc.	Sour Grapefruit	Coconut Water	Lamb's Lettuce
↓	Carbonated Water • Seltzer or Club Soda	pH 4.0 1,000x more Acidic	HUMAN BLOOD pH is 7.365	Most Olive Oils	Pumpkin Seeds	Fennel Seeds
			Fresh H ₂ O	Macadamias	Watermelon	Sunflower Seeds
↓	Most Bottled Water	pH 5.0 100x more Acidic	Grapes	Grapes	Cantaloupe	Dates
			Spelt	Hazelnuts	Cherries	Leeks (bulbs)
↓	Honey	pH 5.0 100x more Acidic	Brazil Nuts	Wheat	Strawberries	Pineapple
			Wheat Kernels	Papaya	Blueberries	Banana
↓	Cooked Beans	pH 5.0 100x more Acidic	Coconut	Stevia & Agave	Raspberries	Mango
			White Rice	Whole Grain	Rice Cakes	Walnuts
↓	Turkey	pH 4.0 1,000x more Acidic	Organ Meats	Milk & Cream	Cooked Corn	Turbinado Sugar
			Soy Milk	Sweet Potatoes	Oysters	Ketchup & Mayonnaise
↓	Pork	pH 3.0 10,000x more Acidic	Mustard	Hard Cheeses	Must Pastries	Figs & Prunes
			Beef	Soft Cheeses	Popcorn	Rose Hips
↓	Lamb	pH 3.0 10,000x more Acidic	Hard Cheeses	Must Pastries	White Sugar	Cooked Corn
			Pickles	Processed Foods	White Sugar	Coffee
↓	Vinegar	pH 3.0 10,000x more Acidic	Microvised Foods	Microvised Foods	SODAS & Carbonated Beverages	Chocolate
			Sweetened Fruits & Juices	Stress, Worry, Lack of Sleep	Tobacco Products (chewed or smoked)	Granberries
↓	Black Tea	pH 3.0 10,000x more Acidic	Artificial Sweeteners (Sweet n' Low, Equal etc)	Artificial Sweeteners (Sweet n' Low, Equal etc)	Artificial Sweeteners (Sweet n' Low, Equal etc)	Buttermilk
			Artificial Sweeteners (Sweet n' Low, Equal etc)	Artificial Sweeteners (Sweet n' Low, Equal etc)	Artificial Sweeteners (Sweet n' Low, Equal etc)	Tomato Sauce

Hemmeligheden bag et sundt og vedvarende vægttab; pH-værdi.

For at opnå en ideel vægt og et godt helbred, må du respektere blodets pHværdi, som er svagt basisk (7,365).

Alt, hvad der kan gøres flydende, har en pH-værdi, dvs. din mad og dine drikkevarer har enten en syredannende eller en basedannende virkning på dit blod.

Da dit blod har det bedst i et basisk miljø, er det vigtigt, at du får en kost, der giver et overskud af basedannende elementer.

Basedannende fødevarer:

- Frugt
- Grøntsager
- Mælkesyrede grøntsager
- Kartoffler
- Mandler og paranødder
- Græskarkerner og kokosnød
- Tangprodukter
- Hvidløg og ingefær
- Urter, salat og avocado
- Syrnede mejeriprodukter såsom kærnemælk, yoghurt naturel, ymer, A38 m.m.
- Urtete og friskpresset juice
- Olivenolie, hørfrøolie, torskelevertran

Andet, som virker basedannende:

- Motion (virker udrensende) og yoga. Ilt, sørg for at du trækker vejret dybt ned i lungerne, helst med hjælp fra maven.

Syredannende fødevarer:

- Kød (kalv, okse, svin)
- Fisk og skaldyr
- Fjerkræ og æg
- Mejeriprodukter som mælk, smør, ost og fløde
- Kornprodukter som mel, brød, knækbrød, kiks, croutoner og pasta
- Solsikkeolie, majsolie, margarine
- Slik, is, sukker, sødemidler, salt, chokolade, kage og pizza
- Alkohol, kaffe, te (både sort te, grøn te og frugt), sodavand, mineralvand og saft fra karton eller flaske

Andet som virker syredannende:

- Medicin, stress, tobak

