

Program for Alicante kun

10 pladser

Kom med på en fantastisk 14-dages tur til Alicante, Spanien i 28 maj-10 juni og tag dele af den anerkendte METAsundheds practitioner uddannelse.

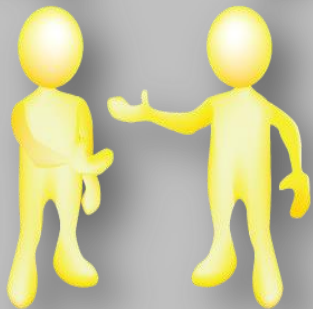
Certificeringsdelen/eksamen modul C kan tages hjemme hvis dette ønskes.

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 – 10 juni 2018

Kærlig hilsen Martin

<http://www.metasundhed.info>

Pris, budget og betaling:

Pris pr. person for 8 dages undervisning (6 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 døgnnet. (set fra at bestille i perioden)

<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. (forbehold ændring)

Fly priser retur til København 10 juni med Norwegian 869 dk. Kr. (forbehold ændring)

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

28 Maj 2018 hvor du har bestilt fly tur/retur.

ankomst

Ophold på Hotel i Alicante

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

10 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 vækxel - 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 2

09.00- 12.00

Modul a

Dagens første undervisning.

16.00-19.00 Modul a

-dagens anden undervisning.

Dag 3

09.00- 12.00

Modul a

-dagens første undervisning.

16.00- 19.00

Modul a

-dagens anden undervisning.

Dag 4

Dagen 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

Undervisningsfri dag.

Dag 12

09.00-12.00

Modul B

16.00-19.00

Modul B

Dag 13

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 14. 10 juni hjemrejse



hejlesen@hotmail.dk

Martin Hejlesen / Uddannelse 2017 Alicante / META-Health Practitioner

Pris pr person

Pris pr. person for 8 dages undervisning (6 dage hvor der er mulighed for afslapning/ferie) kursusmateriale, kursussted og undervisning.: 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 i perioden, forbeholdt ændringer)

<https://www.holidu.dk/s/spanien/alicante?from=2017-05-28&to=2017-06-11&gclid=CjoKEQiAnIPDBRC7t5zJs4uQu5UBEiQA7u5NeyqdNEkollelQ77qGYHtLg4FtcwwyHUCQeP1AnDE18oaAhiS8P8HAQ>

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.

Fly priser retur til København 10 juni med Norwegian 869 dk. Kr.

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 14. maj 2018.

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

pH Food Chart				
<p>1 LITER per 30 lbs DAILY</p> <p>↑ Consume Freely Alkaline pH</p> <p>↓ Most foods get more acidic when cooked</p>	<p>pH 10.0 5,000x more Alkaline</p> <p>High Alkaline Ionized Water Raw Spinach Raw Broccoli Artichokes Raw Asparagus</p>	<p>Red Cabbage Raw Celery Cauliflower Collard Greens Cucumber Raw Kale</p>	<p>Dandelion Seaweeds Raw Onions Lemons & Limes Rhubarb Stalks Soy Lecithin</p>	
	<p>pH 9.0 100x more Alkaline</p> <p>Avocados Borage Oil Green Tea Most Lettuce Raw Zucchini</p>	<p>Red Radish Red Beets Raw Tomatoes French Beans Parsley-Cilantro</p>	<p>Raw Peas Raw Eggplant Alfalfa Sprouts Lemon Beans Beet Greens</p>	<p>Garlic or Chives Dog/Shave Grass Wheat Grass Lemon Grass Cayenne Pepper</p>
	<p>pH 8.0 10x more Alkaline</p> <p>Brussel Sprouts Endive Green Cabbage Cooked Spinach Cooked Broccoli Cook Asparagus</p>	<p>Lima Beans Soy Beans-Fresh Navy Beans Cooked Peas Cook Eggplant Cook Grapefruit</p>	<p>Raw Almonds Wild Rice Quinoa Millet Flax Seed Oil Coconut Water</p>	<p>Chicory Olives Wild Peppers Watercress White Radish Lamb's Lettuce</p>
	<p>Neutral pH</p>	<p>pH 7.0 Municipalities adjust tap water to be +/- 7.3 by using Chlorine to keep pH high enough to eliminate any bacterial growth etc. HUMAN BLOOD pH is 7.365</p>	<p>Most Olive Oils Pumpkin Seeds Primrose Oil Marine Lipids Sesame Seeds Raw Goat Milk</p>	<p>Fennel Seeds Sunflower Seeds Leeks (bulbs) Coconut & Oil Barley Sprouted Breads</p>
<p>↑ 20:1 It takes 20 parts of ALKALINITY to Neutralize 1 part ACIDITY in the body</p> <p>↓ Consume Sparingly or never</p>	<p>pH 6.0 10x more Acidic</p> <p>Fresh H₂O Fish Lentils Soy Flour Brazil Nuts Wheat Wheat Kernels Coconut</p>	<p>Macadamias Grapes Hazelnuts Brown Rice Wheat Papaya Stevia & Agave</p>	<p>Watermelon Cantaloupe Cherries Strawberries Banana Mango Walnuts</p>	
	<p>pH 5.0 100x more Acidic</p> <p>Honey Cooked Beans Bread Liver Organ Meats Cocoa Soy Milk</p>	<p>White Rice Potatoes Butter-Corn Oil Soft Cheeses Milk & Cream Cook Tomatoes Sweet Potatoes</p>	<p>Whole Grain Rye Bread White Bread White Biscuit Fruit Juice Cashews Oysters</p>	<p>Rice Cakes Turbinado Sugar Ketchup & Mayonnaise Figs & Prunes Rose Hips Cooked Corn</p>
	<p>pH 4.0 1,000x more Acidic</p> <p>Reverse Osmosis Water • Distilled & Purified Waters • Enhanced • Flavored • Vitamin Waters & Sports</p> <p>Turkey Ocean Fish Chicken & Eggs Hard Cheeses Mustard</p>	<p>Canned Fruits Beer & Wines Cream Cheese Must Pastries Popcorn</p>	<p>Peanuts Pistachios Fruit Drinks Beer Sugar White Sugar</p>	<p>Coffee Chocolate Granberries Buttermilk Tomato Sauce</p>
	<p>pH 3.0 10,000x more Acidic</p> <p>Carbonated Water • Seltzer or Club Soda</p> <p>Pork Veal Beef Lamb Pickles Vinegar</p>	<p>Black Tea Soy Sauce Hard Liquors Canned Foods Processed Foods Microwaved Foods</p>	<p>Sweetened Fruits & Juices Stress, Worry, Lack of Sleep Tobacco Products (chewed or smoked) Artificial Sweeteners (Sweet n' Low, Equal etc) 16oz. Chocolatey-Mocha-Frapuccinos SODAS & Carbonated Beverages</p>	

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

