

Die Jahreszeiten samt Dojo-Übersicht

Holz	Frühling	13.2.-26.04.	
Erde	<i>Dojo</i>		27.04.-15.05.
Feuer	Sommer	16.05.-27.07	
Erde	<i>Dojo</i>	.	28.07.-15.08.
Metall	Herbst	16.08.-27.10.	
Erde	<i>Dojo</i>		28.10.-15.11.
Wasser	Winter	16.11.-26.01	
Erde	<i>Dojo</i>		27.01.-12.02.

Nach dem Rhythmus der Erde und anhand Naturbeobachtungen teilt sich dieser Kalender in die **vier Jahreszeiten** Frühling (Holz), Sommer (Feuer), Herbst (Metall) und Winter (Wasser).

Dazwischen liegen jeweils 18 Tage, welche dem Erdelement zugeordnet werden. Auch in der Natur findet ein langsamer Übergangsprozess von einer Jahreszeit zur nächsten statt. Diese Übergangsphasen werden **Dojo-Zeit** genannt.

Diese 18 Tage sind die beste Zeit, um unsere Mitte zu stärken -oder aber auch unseren Körper zu entschlacken!

Verzichten Sie...

...auf Genussmittel wie Alkohol, Koffein und Süßwaren, Zucker, Auszugsmehlprodukte, Abkühlendes wie Rohkost (auch Salate), Südfrüchte, Milchprodukte, Mineralwasser, kalte Getränke, Zucker.

Wählen Sie 3, 6, 9, 12 oder max.18 Tage zur sanften Entschlackung und Harmonisierung. Ideal für eine "Kur" ist die Zeit zwischen Frühling und Sommer.

"Schonkost":

- eine Getreidesorte, z.B. Reis, Dinkel, Grünkern – gut gekocht
- dazu max. 3 gedünstete Gemüsesorten, mild gesalzen, mit 1 TL kaltgepresstem Öl und frischen Kräutern gewürzt.
- Trinken Sie **ZWISCHEN** den Mahlzeiten (=bis 30 Min vor und ca. 2h nach dem Essen) gekochtes Wasser, Gemüsebrühen oder milde Gewürz-Kräutertees.