

Mit  **rund um den Bauch:**  
Doris Lorenzen®

Die sanfte Bauchselbstmassage ist ein Selbsthilfeangebot und so entspannend, wie eine Reise aus der Stadt ans Meer... Erfahren Sie in Einzelbetreuung, Kursen oder Seminaren wie wohlthuend eine Massage für Ihren Bauch sein kann. Lebensqualität, Freude, Vitalität und Bauchgefühle sind der Erfolg der sanften Berührung.

**Alvus-CD:**  
**Doris Lorenzen / Die sanfte Bauchselbstmassage**  
Entspannende CD mit der Einführung in die Massageanwendung und Empfehlungen, untermalt mit einfühlsamen Klängen.

**Alvus-Bauchöl zur täglichen Massage und Pflege**  
Dieses sanfte, wärmende Öl unterstützt Sie bei Ihrem gesundheitlichen Thema.

**Alvus-Bauch-Tee**  
Blüten der Ringelblume, angereichert mit Oregano, Fenchel, Thymian und Lavendel. Der Tee erfreut durch vollen blumigen Geschmack mit einer würzig milden Schärfe. Stärkend und beruhigend - eine Wohltat für den Bauch!



## Doris Greve-Lorenzen

- Freie Dozentin
- Dipl. Fachberaterin für Darmgesundheit
- Fachübungsleiterin Rehabilitationssport „Innere Medizin/ Diabetes Übungsleiterin für den Gesamtbereich des DSB
- Sie lebt und praktiziert ihr Wissen
- Sie macht in ihren Kursen, Seminaren und Einzelgesprächen Mut, Eigenverantwortung für den Körper zu übernehmen.
- In Bewegung sein und bleiben, ist für sie Leben. Menschen ein Stück auf ihrem Weg begleiten zu dürfen, begeistert sie.



Doris Greve-Lorenzen  
Parkstraße 12  
24813 Schülp bei Rendsburg  
Telefon: 04331 - 88 2 44

## Doris Greve-Lorenzen **Alvus – Die sanfte Bauchselbstmassage**



*Bewegung  
Entspannung  
Schröpfmassagen  
Der Darm und seine Bewohner  
Basen - Fasten - Kur - Tage*

**www.alvus.de**  
Einzelberatung · Kurse · Seminare

**www.alvus.de**  
Einzelberatung · Kurse · Seminare

## Mein Bauch gehört mir und ich möchte, dass es ihm gut geht!

Kaum ein anderes menschliches Organ wird so schlecht behandelt wie der Darm. Hektisches, unregelmäßiges oder gedankenloses Essen muss der Darm verdauen. So manches fressen wir geistig in uns hinein. Bauchprobleme bauen sich meist über Jahre schleichend auf. Irgendwann macht der Darm schlapp. Die sanfte Bauchselbstmassage ist eine aus der Azidoseherapie hervorgegangene Methode. Sie dient der Behandlung verschiedenartiger Unbefindlichkeiten im Bauchraum. Schon die so genannte Mayr-Kur nach Dr. F.X. Mayr hat von Paracelsus ausgegangene Behandlungsarten weitergeführt. Ärzte wie Dr. Renate Collier haben alte Erkenntnisse neu verwertet. Die Gesundheitsberaterin Doris Greve-Lorenzen entwickelte die sanfte Bauchselbstmassage weiter und hat sie auf einen zeitgemäßen Stand gebracht. Erlernen sie die sanfte Selbstmassage ihres Bauches, erlangen sie über eine bessere Darmfunktion Zugang zu vitaler Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude. Sie bekommen ein besonders feines Bauchgefühl, denn es erfasst den Menschen auf allen Ebenen ganzheitlich. Lesen sie die Berichte auf ihren Internetseiten.

Als Ergänzung zur Bauchselbstmassage empfiehlt sie ein eigens entwickeltes Bauch-Massage-Öl. Außerdem rät sie zu einem über viele Jahre bewährten Bauchtee.

Die Grundlage beider Produkte besteht aus heimischen Kräutern. Im Jahr 2009 entstand auf Wunsch vieler SeminarteilnehmerInnen eine CD mit der Einführung in die Massage. Sie führt ihre Hände sanft über ihren Bauch. (auch bei Amazon und Ebay erhältlich)



## Schröpfmassagen

Schröpfen ist ein traditionelles Heilverfahren, wird in der Alternativmedizin oft eingesetzt und zählt zu den ausleitenden Verfahren. Es stammt aus dem klassischen Altertum und war auch bei den alten Chinesen bekannt.

In so genannten Schröpfgläsern wird ein Unterdruck erzeugt und diese dann direkt auf die Haut gesetzt, mit der Idee, durch den Unterdruck eine Ab- bzw. Ausleitung von Schadstoffen über die Haut zu erreichen. Schröpfen wird gegen eine Vielzahl von Beschwerden eingesetzt, u.a. bei Verspannungen, Kopf- u. Migräneschmerzen, Erkältungen und Gewebeübersäuerungen wie z.B. Orangenhaut.

## Basen – Fasten – Kur – Tage

Basenfasten ist eine milde Form des Fastens. Lebensmittel die der Körper sauer verstoffwechselt, werden für die Zeit der Kur nicht gegessen. Liebevoll zubereitete Naturkost genießen wir gemeinsam - auch mal schweigend. Bauch- u. Schröpfmassagen, Entspannungsbewegung, auch Heilgesänge - begleiten die Kur-tage.

## Mangel an Bewegung, Ärger und Stress

Ungesunde Ernährung, Essgewohnheiten -Bakterien- und Umweltbelastungen führen dazu, dass die „Säure-Basen-Balance“ unseres Körpers aus dem Gleichgewicht gerät.

Die Ausscheidungsorgane können den Abtransport der beim Stoffwechsel anfallenden Säuren nicht (mehr) im erforderlichen Umfang gewährleisten.

Als Folge davon wird dieser Säureüberschuss in Bindegewebe, Weichteile, Knochen und Gelenkkapseln abgeschoben. Dies ebnet den Boden für die Entstehung zahlreicher zunächst isoliert auftretender Beschwerden.

**Chiogymnastik** verbessert ihre Beweglichkeit und leistet einen wesentlichen Beitrag gerade in den „Problemzonen“ Säuren aus dem Organismus zu mobilisieren und mit genügendem Wasserangebot auszuscheiden. Besonders auch geeignet für wenig geübte, häufig unter Verspannung leidenden und sitzenden Arbeitsmenschen.

## Körperbewusstsein zentriertes Bewegungstraining

Das wöchentliche Übungsprogramm für Körper und Geist. Sie entspannen, lockern, kräftigen und dehnen ihren Körper. Mit und ohne Zusatzgeräte wie Hanteln Tjubs, Reifen, Stäbe Bälle usw.

## Seniorengymnastik

Gymnastische und gelenkschonende Übungen für verbesserte Bewegungs- und Haltungstechniken. Mobilisation des gesamten Körpers und Geschicklichkeitsübungen. Sie dienen der Erhaltung und Verbesserung des Allgemeinzustandes und sollen möglichst Schäden als Folge des Bewegungsmangels verhindern.

## Rücken-Entspannungs-Refresher - Nachmittag

Ziel ist es Menschen losgelöst von häuslichen und beruflichen Verpflichtungen Zeit zur Besinnung auf den Rücken zu geben. In praktischen und leicht umsetzbaren Übungen erfahren sie Rückenkräftigung – Dehnung – und Entspannung.

## Persönliches Beratungsgespräch

Jeder Mensch ist ein Individuum – mit den ihm eigenen Wünschen und Lebensumständen. In einem persönlichen Beratungsgespräch erfahren sie etwas darüber, wie sie ihre Gesundheit verbessern, erhalten sowie ihre Lebensfreude steigern können.

Besondere Aufmerksamkeit erfährt ihr Darm. Nicht allein mit Erscheinen des Buches „Darm mit Charme“ rückt dieses so wichtige Organ erneut in die Öffentlichkeit.

Gesundheit beginnt im Darm. Diese Erkenntnis ist so alt wie die Medizin selbst. Der Mensch lebt seit Anbeginn in einer Symbiose mit vielen Bakterienstämmen. Ohne diese Bakterien sind wir nicht lebensfähig. Daher werden diese von der Wissenschaft als „probiotisch“ bezeichnet. „Pro Bios“ stammt aus dem griechischen und bedeutet „Für das Leben“. Antibiotikum hat als Hauptaufgabe krankheitsauslösende Keime zu vernichten. Leider zerstören Antibiotika gleichzeitig auch Teile der schützenden Darmschleimhaut und schädigen die natürlichen Darmbakterien.

