

## **Ambrosia - Wandern, Abnehmen, Jünger werden** **Die Aktivierung des Jungbrunnens**

**Erfahrungseminar Studienkreis 149PLUS vom 17. - 23. Mai 2024**

**Ambrosia** (oder Amrita, Amruta) bedeutet im Ayurveda „Elixier des Lebens“ oder „Elixier der Unsterblichkeit“. Wir produzieren es selbst in den endokrinen Drüsen im Gehirn.

Mittlerweile gibt es einen regelrechten Hype um die Aktivierung der Zirbeldrüse. Mit mehr oder weniger aufwändigen Methoden und teilweise auch technischen Hilfsmitteln wie binauralen Beats wird versucht, die Zirbeldrüse zu stimulieren. Für die Aktivierung unseres Jungbrunnens sind jedoch auch der Hypothalamus und die Hypophyse von Bedeutung.

Viele sehen die Melatonin-Produktion im Vordergrund ohne zu wissen, dass Melatonin nur am Anfang einer Reihe von Prozessen steht. Andere konzentrieren sich nur auf das DMT (Dimethyltryptamin), auch das „Molekül des Bewusstseins“ genannt, das ebenfalls unter bestimmten Umständen von der Zirbeldrüse erzeugt wird.

Die Stoffwechselprozesse der endogenen Drüsen im Kopf sind hoch komplex und wenig bekannt, multi-dimensional und multifaktoriell. Und sie haben einen entscheidenden Einfluss auf die Zeitspanne, die wir leben.

Seit 2019 beschäftige ich mich mit diesem Thema und forsche an dem Zusammenhang zwischen den endogenen Drüsen und der Verbesserung der Lebensqualität bzw. Erhöhung der Lebenserwartung.

Um diese Ziele zu erreichen ist es nach meinen Erkenntnissen unbedingt erforderlich, auch

- 1. Das Umfeld der Zirbeldrüse (z.B. Hypophyse, Chakren etc.),**
- 2. Die Einflüsse der Lebensumstände (z.B. Ernährung, Schlafgewohnheiten) und**
- 3. Die Nebenwirkungen von Elektromog**

mit in die Betrachtung einzubeziehen.

---

**Hinweis:** Um einen Konflikt mit der Persönlichkeitsentwicklung zu vermeiden empfehlen wir, aufgrund möglicherweise eintretender Verjüngungseffekte, die Teilnahme erst ab einem Alter von 35 Jahren.



## Ambrosia – Wandern, Abnehmen, Jünger werden

so umfassend wie möglich berücksichtigt.

Das Vormittagsprogramm umfasst neben einem speziellen Verjüngungsyoga eine spezielle Aktivierung der Zirbeldrüse.

Die Nachmittage sind vorgesehen für das Wandern in der herrlichen Schwarzwaldnatur.

Am Abend ist eine Arbeit mit den endogenen Drüsen vorgesehen.

Vor diesem Präsenz-Seminar sind 2 Einführungsabende online vorgesehen.

### Referenten

**Manfred Ludwig** Seit 2020 intensive Erforschung des Alterungsprozesses, Gründung des Studienkreises 149PLUS um die Erkenntnisse und Forschungsergebnisse in Form von Publikationen, Vorträgen und Seminaren weiterzugeben um eine maximale Lebensqualität zu erreichen.

**Michael Hübener** Gründungsmitglied 149PLUS, spiritueller Reiseleiter (Oneness-Reisen)

**Thomas Weidmann** ist IT-Spezialist und Yoga-Lehrer für unser Verjüngungsyoga

**Cornelia von Sobieski** hat Ihre Wildkräuterausbildung beendet und bereichert damit unseren Speiseplan. Sie lässt uns beim Waldbaden die Natur mit allen Sinnen erleben

**Kuscheliges Tagungshaus** im Nordschwarzwald

€ 499,-

€ 811,- im Doppelzimmer

€ 935,- im Einzelzimmer

### Veranstaltungsort

### Seminargebühren

### Übernachtung & Vollpension

Anmeldeschluss: 7.4.2024

Anmeldung bitte ausschließlich über diesen Button:

Anmeldung  
Einzelzimmer >

Anmeldung  
Doppelzimmer >

## Was Dich bei diesem 7-tägigen Intensivseminar erwartet:

### Erfahren, Lernen, Wohlfühlen:

- + Wandern im schönen Schwarzwald
- + Wildpflanzen als Teil unserer Ernährung
- + Natur erleben mit Waldbaden
- + Aktivierung der endokrinen Drüsen
- + Yoga zur Aktivierung der endokrinen Drüsen
- + Aktivierung der Beckenboden-Herz-Zirbeldrüsen-Achse
- + Intensive Atemmeditationen „Kreis der Glückseligkeit“
- + Aktivierung des Energiesystems, insbesondere des Herz- und Wurzelchakras
- + Aktivierung der endokrinen Drüsen, besonders der Hypophyse und Zirbeldrüse
- + Harmonisierung der Amygdala
- + Neuronales Zittern zur Auflösung von Traumatas
- + Dankbarkeit – Hingabe – Wertschätzung – Vergebung

Eine zentrale Rolle spielt dabei die Beckenbodenmuskulatur. Wenn Sie sich nicht sicher sind wo sich diese befindet oder wie man sie anspannt/entspannt, dem empfehle ich folgende Info der AOK: → [Link zur AOK](#)

### **Ernährung, Verjüngung:**

- + 7 Tage Intervallfasten
- + 7 Tage 149PLUS Ernährung mit kulinarischen Highlights
- + Rohkost oder gekocht nach Wahl, vegetarisch oder vegan mit hochwertigen Lebensmitteln, wo möglich Bio

### **Auftanken, Abschalten, Inspiration:**

- + 7 Tage gemeinsam leben nach Ikigai-Prinzipien
- + Austausch mit Gleichgesinnten, soziale Nähe statt Social Distancing
- + 7 Nächte im völlig dunklen Schlafzimmer
- + 7 Tage gemeinschaftliches „Kochen“ und Essen
- + Kusches Tagungshaus im Schwarzwald, am Waldrand gelegen
- + U.v.a.m. – Änderungen & Ergänzungen vorbehalten

## **Was Du erfahren wirst:**

Eine Reihe von gesundheits- und lebensverändernden Methoden, neudeutsch „Lifehacks“. Diese sind für jedes Alter geeignet, um länger, erfüllter und besser zu leben.

- 🌀 **Wie und warum wir 149+ Jahre alt werden können**
- 🌀 **Das Geheimnis um die Sekrete der Zirbeldrüse, jenseits von Melatonin**
- 🌀 **Aktivierung des körpereigenen Energieflusses**
- 🌀 **Verbesserung der Elastizität des Körpers und der Muskelfasern**

## **Was sich bei Dir verändern kann:**

Erhöhung der Verfügbarkeit der Sekrete der endogenen Drüsen um bis zu 50%. Diese spielen eine ganz entscheidende Rolle für umfassende Regeneration, Heilung und geistige Entwicklung.

- ✓ **Reduzierung von Stress**
- ✓ **Harmonisiertes Säure-Basen Gleichgewicht**
- ✓ **Umfassende Entgiftung**
- ✓ **Belastende Bewusstseinszustände können aufgelöst werden**
- ✓ **Verbesserte sexuelle Gesundheit**
- ✓ **Ein um 100 - 300 Punkte höheres Bewusstseinslevel auf der Skala von David Hawkins**  
(0 = Depression, ab 700 Erleuchtung, die meisten Menschen sind im Bereich 100 - 400)

Die Skala von David Hawkins findest Du hier: → [Link zur Skala](#)

Es können ungewohnte Gefühle von Glückseligkeit 😊 und Ekstase 🎉 auftreten. Die Folge kann sein, dass Du Dich bis zu 10 Jahre (oder mehr) jünger 🕒 fühlen wirst.

## Was Du mitnehmen kannst:



Anleitung zur Aktivierung von Wurzelchakra, Hypophyse und Zirbeldrüse



Rezepte und Erfahrungen mit der 149PLUS Ernährung



Anleitungen für die Schlafzimmergestaltung für optimalen Schlaf

u.v.m

Alles, was wir im Seminar vermitteln, ist alltagstauglich und Du kannst es in der Regel einfach in Deine täglichen Abläufe integrieren.

Dieses Seminar kann Dein Leben grundlegend verändern und geht weit über einen Urlaub oder eine Wellnesskur hinaus.

**Studienkreis 149PLUS**  
Königsberger Straße 2F  
64354 Reinheim  
E-Mail: [info@149.plus](mailto:info@149.plus)

Mehr Infos:  
**[www.149.plus](http://www.149.plus)**

**149PLUS**  
STUDIENKREIS

powered by 999energy