

Protokoll der Arbeitsgruppen des open space „Naturismus und Gesundheit“ vom 23. 07.2006

**Arbeitsgruppenthema:**

Lichtnahrung

**Einberufen hat:**

Jessie

**Teilgenommen haben:**

Alex, Ananda, Bea, Christine, Helen, Liliane, Peter, Roberto, Sylvia, Urs

**1. Ausgangslage, Problemstellung:**

Bei der **Lichternahrung** ist die **geistige Einstellung** ganz wichtig. Weiter braucht es **Vertrauen** oder man entwickelt eine Art von Urvertrauen

**2. Erkenntnisse, Handlungsbedarf:**

Normal braucht man 21 Tage für die Umstellung von fester Nahrung auf Lichtnahrung. Am 4. Tag gibt es einen Moment, an dem an sich entscheiden muss, ob man den Umstellungsprozess weitermacht oder nicht. Lichtnahrung ist nicht eine Lösung für den Welthunger. Wir befassen uns aus der Fülle heraus mit Lichtnahrung - aus dem Mangel heraus betrachtet sieht es anders aus!

**3. Lösungen / Ergebnisse / Strategien:**

Je mehr man sich de-blockiert, desto weniger muss man schlafen. Wenn man nicht schlafen kann und es annimmt, muss man tagsüber nicht unbedingt müde sein deswegen. Man spart Geld und Zeit, wenn man auf Lichtnahrung umstellt...

**4. Bedeutsame Fragen, die offen geblieben sind:**

Könnte es sein, dass die Zirbeldrüse (Epiphyse) verantwortlich ist für die Aufnahme (Feuchtigkeit), oder ist die Milz umsetzungsfähig (Licht)?

**Weiteres Vorgehen – und wer ist mit dabei?**

--