

Basen-Balance-Heilwoche

im AMPHORITAS Seminarzentrum Oberkirch,
Bahnhofstraße 4, 77704 Oberkirch

04.01. – 11.01.2014



„So gut und vitalstoffreich schmeckt Gesundheit“

- **Lust auf frische Energie?**
- **Hunger auf mehr Wohlbefinden**, weil Sie es vor **Schmerzen** nicht mehr aushalten können?
- **Sie möchten sich wieder rundum wohl fühlen**, Ihre Lebensqualität um ein Vielfaches steigern und suchen deshalb eine Möglichkeit, sich auf möglichst einfache und doch wirkungsvolle Art in ein gutes Gleichgewicht zu bringen?
- **Keine Diät hat gehalten**, was sie verspricht, nämlich hinterher für immer schlank zu sein?
- Und schlussendlich fragt man sich: "**Wie bleibe ich im Gleichgewicht und für immer schlank?**"

Ein aus den Fugen geratener **Säure-Basen-Haushalt** ist sehr oft dafür verantwortlich, wenn körperliches Unbehagen zum zermürbenden Dauerzustand wird.

Eine gute Nachricht: Sie können mit jeder Mahlzeit vom Frühstück bis zum Abendessen dazu beitragen, dass die Säure-Basen-Balance in Ihrem Organismus erhalten bleibt. Dadurch bleiben die Knochen stabiler, die Haut straffer und die Zellen sind mit allen Nährstoffen versorgt.

Schritt für Schritt zur Balance

7 Tage für die Schönheit - von innen, wie von außen

7 Tage für Ihr Wohlbefinden, für mehr Kraft und Sinnlichkeit

Kurs-Woche mit 4 Terminen:

Samstag, 04.01.2014, 10:00 - 12:00 Uhr

Dienstag, 07.01.2014, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 09.01.2014, 18:30 - 20:30 Uhr

Samstag, 11.01.2014, 10:00 - 12:00 Uhr

Kurs-Inhalte:

Samstag, 4. Januar 2014, 10:00 - 12:00 Uhr:

Mündliche und schriftliche Anleitung zur Durchführung der Basen-Balance-Woche. Basen-reine Ernährung - Bewegung - Entspannung. Einstimmung zur Basen-Balance. Der Schlüssel zu Gesundheit und Ausgeglichenheit.

Dienstag, 7. Januar 2014, 18:30 - 20:30 Uhr

Situationsbedingte offene Fragen beantworten / Meditation nach Dipl. Psych. Dr. Dietmar Ohm. Stressfrei durch Progressive Muskelrelaxation. Der Wind bringt mir die Träume zurück - Phantasiereise nach Else Müller.

Donnerstag, 9. Januar 2014, 18:30 - 20:30 Uhr

Befindlichkeitserörterung - Fröhliches gemeinsames Kochen: Workshop - Weitere Anleitung für Zuhause - Ein neuer Weg zum Autogenen Training: Inseln der Ruhe, von Else Müller. Wiedereinstieg in die "normale" Ernährungsweise - mündliche und schriftliche Anleitung.

Samstag, 11. Januar 2014, 10:00 - 12:00 Uhr

Spür- und sichtbare Veränderung - Befindlichkeits-Aussprache. Mündliche und schriftliche Anleitung zur Basen-reichen Küche – . Vortrag „Basen-reiche Küche hilft heilen“ Entspannungsmethoden für den Alltag

Beitrag: 96,- € (inkl. Basen-Anwendungszubehör im Wert von 26,- €)

Anmeldung bis 1 Woche vorher erforderlich.

Infos und Anmeldung bei:

Marianne Wacker

Ganheitlicher Fitness- & Ernährungscoach (IHK)

Tel. 07822 789 13 89

E-Mail: marianne.wacker@amphoritas.de

