

## Basen-Balance-Heilwoche

### Infos und Anmeldung:

VHS Nördlicher Kaiserstuhl  
Bahlinger Weg 12, 79346 Endingen  
Tel. Nr. **07642/10 52 oder 10 53**  
E-Mail: [info@noerdlicher-kaiserstuhl.de](mailto:info@noerdlicher-kaiserstuhl.de)

**07.- 17. Mai 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. Abnehmen ohne zu entsäuern ist nicht nur vergeblich, sondern schädlich.

**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**

## Marianne Wacker

Weinbergstr. 20, 77955 Ettenheim, Tel.: 07822 789 13 89, [www.marianne-wacker.de](http://www.marianne-wacker.de)

### **Kurs-Woche mit 4 Terminen:**

Mittwoch, **07.05.2014**, 19:00 - 22:00 Uhr

Dienstag, **13.05.2014**, 19:00 - 22:00 Uhr

Donnerstag, **15.05.2014**, 19:00 - 22:00 Uhr

Samstag, **17.05.2014**, 15:00 – 18:00 Uhr

### **Kurs-Inhalte:**

**Mittwoch, 07.05.2014, 19:00 - 22:00 Uhr**

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

**Montag, 13.05.2014, 19:00 - 22:00 Uhr**

Befindlichkeitserörterung - **Gemeinsames Fußbad** - bringen Sie bitte **Waschschüssel, Körperbürste, Basenbad, Hautöl** und kleines **Handtuch** mit. Meditation nach Dipl. Psych. Dr. Dietmar Ohm. Stressfrei durch Progressive Muskelrelaxation- Der Wind bringt mir die Träume zurück- Phantasiereise nach Else Müller. Bitte **Woldecke** zur Entspannung mitbringen.

**Mittwoch, 15.05.2014, 19:00 - 22:00Uhr**

- **Fröhliches gemeinsames Kochen**: Workshop - Weitere Anleitung für Zuhause . Wiedereinstieg in die "normale" Ernährungsweise - mündliche und schriftliche Anleitung.

**Samstag, 17.05.2014, 15:00 – 18:00 Uhr**

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

**Beitrag:** zu erfragen bei der VHS Endingen(inkl. Basen-Anwendungszubehör)

**Zuzüglich:** Begleitende Skriptmappe 10,-€ und Naturalkosten für Lebensmittel 7.-€

### **Inhaltliche Info bei:**

Marianne Wacker

Ganzheitlicher Fitness- & Ernährungscoach (IHK)

Tel. 07822 789 13 89

E-Mail: [info@marianne-wacker.de](mailto:info@marianne-wacker.de)

