



• Vom EINSPEICHERN zum ENTSPEICHERN •

Tages-Seminar - Gesundheitscoaching mit Fasten+ Ernährung:

Wir haben von allem ZUVIEL - Wir brauchen Prävention - Wir brauchen gefühlte Impulse

- » Fasten als Prävention «
- » Fasten als Heilung bei Zivilisationskrankheiten «
- » Fasten als Impuls, was den Körper und den Geist spürbar aktiviert «
 - » Fasten als Einstieg zur Lebensstilmodifikation «
 - » unser Mikrobiom: vom Bauchirn zum Kopfhirn «
- » der langsame Ein- und Umstieg in die Voll-Ernährung/Gießener Formel «

» Praxiseinheiten: Bewegung und Entspannung «

» Ernährung in der Praxis «

- ☺ Kauschulung mit selbst gemachtem Bio-Vollkornbrot
- ☺ Wieder-Kennenlernen von Bitterstoffen für die Verdauung:
Wild- und Gartenkräuter im smoothie, als Salat, als Gemüse
- ☺ frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte als Energiebringer

Zeitraum: 9-17 Uhr mit Pause

Literatur liegt zur Ansicht bereit
Info-Material zur Mitnahme
Lebensmittel werden geliefert
Schreib-Material ist mitzubringen

Teilnehmer: maximal 15 Personen

Kosten: 890.00 EUR

Die INHALTE sind auch als EINZELSEMINAR buchbar!

PETRA STÜNING | Gartenweg 6 | 55469 Klosterkumbd
Fastenleiterin dfa | Gesundheitscoach Ernährung UGB | Fotografin