

unser Wohlbefinden und unsere
Gesundheit sind uns sehr wichtig.
Nehmen wir das erst richtig wahr,
wenn nicht alles in Ordnung ist und
wir uns angeschlagen, ausgebrannt,
wenig leistungsfähig, müde
oder krank fühlen.

Getreu dem Motto:

"Selbst ein Weg von
tausend Meilen beginnt
mit einem ersten Schritt"

gehen wir die ersten Schritte
gemeinsam und Sie gehen
mutig den Weg weiter.

Gruppengröße 6-12 Teilnehmer

Preise und Termine auf Anfrage

Information und Anmeldung

Telefon: 04121-49 17 67

www.invita-point.de

info@invita-point.de

Petra Michel



Petra Michel

Diplomierte Ernährungs-
und Diättherapeutin

Kurs

Basenfasten

in Pinneberg (Oeltingsallee 17)

und

Elmshorn (Heidmühlenweg 114 a)



Basenfasten

Basenfasten dient, wie auch Heilfasten, der Gesundheit des Menschen.
Durch Basenfasten erreichen Sie auf gesunde Weise
Ihr Idealgewicht. Es kommt dabei auf das Weglassen an.
Beim Basenfasten werden alle Säurebildner in der Nahrung
für einen bestimmten Zeitraum weggelassen.

Ziel

Das Ziel beim Basenfasten ist in aller
erster Linie die Wiederherstellung
einer gesunden Balance zwischen
Säuren und Basen in unserem Körper.



Programminhalt

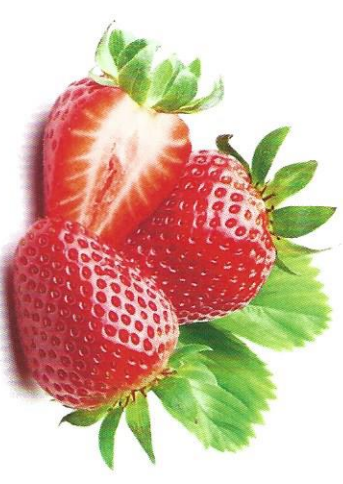
3 Gruppentreffen à 90 Minuten
1 Einzeltermin à 60 Minuten

Themen sind u.a.

- * Was ist Basenfasten
- * Was kann Basenfasten bewirken
- * Genuss statt Verdruss
- * Welche einfachen Rezepte bringen Abwechslung in den Alltag
- * Wege zur Ernährungsumstellung
- * Was tue ich Gutes für mich
- * Wo stehe ich und wohin möchte ich
- * Bewegung und Entspannung

Basenfasten kann helfen

- * Ihr Wohlfühlgewicht zu erlangen
- * bei Gewebeübersäuerung
- * eine Allergiereduktion zu erreichen
- * Allergiereaktionen zu vermindern
- * wieder wohlfühlen im eigenen Körper
- * bei Ungeduld und Unruhe
- * bei Schlafproblemen
- * bei Verspannungen im Körper
- * zur Schmerzlinderung
- * bei Problemen des Verdauungsapparates
- * bei Arthrose, Rheuma, Arthritis
- * Leberproblemen u.v.m.



Basenfasten ist freiwillig und zeitlich begrenzt