

bewegt.gesund

Basenfasten, sanftes Yoga-Workout und Meditation

10.-16.11.2018

Termine

- Samstag, den 10.11., 10.30 – 12.00 Uhr Basenfasten
- Montag, den 12.11., 19.30 – 21.30 Uhr Sanftes Yoga-Workout, Meditation & Basenfasten
- Mittwoch, den 14.11., 19.30 – 21.00 Uhr Basenfasten
- Freitag, den 16.11., 19.30 – 21.30 Uhr Sanftes Yoga-Workout, Meditation & Basenfasten



Alle Weltreligionen kennen eine Fastenzeit. Bewusst verzichten um zu entlasten, bevor es in den Adventstrubel geht. Diese Gesundheitswoche lässt sich wunderbar in Deinen Alltag integrieren. Grundlage ist das Basenfasten, eine effektive Methode, um den Säure-Basen-Haushalt in Deinem Körper zu unterstützen. Als Nebeneffekt können so auch überflüssige Pfunde purzeln. Dabei verzichtest Du nicht aufs Essen, sondern streichst nur die Lebensmittel vom Speiseplan, die den Körper „sauer“ machen können. Beim sanften Workout regst du gezielt den Stoffwechsel an förderst körpereigene Entgiftungsprozesse in den Organen und im

Verdauungstrakt. Meditationseinheiten und innere Einkehr runden dein Wohlfühlprogramm ab.

Kosten: 94,00€

Veranstaltungsort: Jerusalem Kirche, Schäferkampsallee 36, 20357 Hamburg-Eimsbüttel

Anmeldungen bitte bei Nicole Dohrwardt über Email info@bewegt-gesund.com oder telefonisch unter 0176 – 56 78 23 88. **Anmeldeschluss ist der 10.10.2018**