

Mit der Fülle der Natur entgiften

Vom 20. bis 27. September 2019



Herbst ist die Zeit der Fülle! Mit allen Sinnen wollen wir eine Woche den Körper entsäuern und entlasten, farbenfrohe basische Mahlzeiten geniessen und wohltuende Bewegung und Entspannung erfahren.

Daten: Kurwoche vom 20. – 27. September 2019

Mit Vorbereitungsabend am 16. Sept. 19.30 – 21.00 Uhr und 4 geführten Treffen am 20./23./25. und 27. Sept. 18.30 – 21.00 Uhr.

Ort

Gesundheitszentrum Egliswil, Seengerstrasse 6, 5704 Egliswil

Leitung

Gertrud Fassbind, ESKUNST Ernährungsberaterin mit Kirsten Pirotta, Physiotherapeutin und Fastenleiterin

Warum entgiften?

Die Kurwoche ist eine sanfte Alternative zum Heilfasten. Diese mittlerweile auch medizinisch anerkannte Methode hilft viele Beschwerden zu reduzieren und stärkt das Wohlbefinden. Täglich isst man drei leichte basische Mahlzeiten. Neben Gemüse, Salat und Obst kommen auch noch weitere Lebensmittel auf den Tisch. Somit können Sie essen, geniessen, satt werden und dabei entlasten – auch wenn Sie dabei arbeitstätig bleiben.

Das erwartet Sie an den 4 geführten Treffen

Wir kochen für Sie ein feines basisches Abendessen. Es folgen sinnliche und informative Inputs über Ernährung und Entgiftung. Der Austausch untereinander wirkt unterstützend. Er erleichtert die Umstellung und wir ergänzen mit vielen hilfreichen Tipps. Mit der abschliessenden Bewegung / Entspannung werden auch die letzten Sinne angesprochen und der Abend perfekt abgerundet.

Kosten

CHF 300.- für alle 5 Abende zusammen mit den Getränken, Mahlzeiten, schriftlichen Unterlagen mit Anleitungen und Rezepten, einigen unterstützenden Produkten für die Entgiftung, sowie Fachinputs und Bewegungseinheiten. Die Kurwoche kann in eine Krankenkassen anerkannte Therapie eingebettet werden.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme

- ESKUNST Gertrud Fassbind, Ernährungsberaterin SVDE
www.esskunst.ch, info@esskunst.ch, 079 417 87 41
- Kirsten Pirotta, Physiotherapeutin und Fastenleiterin
www.pirotta.ch, mail@pirotta.ch, 079 582 63 73

Anmeldung bis zum 10. September 2019