

# Frühlingserwachen

mit allen Sinnen erleben!

## **Einwöchige Kur zum Entsäuern und Entschlacken.**

Mit feinen Mahlzeiten aus saisonalen Gemüsen, Wildkräutern und anderen basischen Nahrungsmitteln.

Dazu Naturheilmittel, Bewegung und Entspannung.



Gesundheitszentrum Egliswil, Seengerstrasse 6, 5704 Egliswil

Leitung: Gertrud Fassbind, Ernährungsberaterin SVDE  
mit Kirsten Pirotta, Physiotherapeutin und Fastenleiterin

*Einwöchige Kur vom 05. – 12. April 2019  
zum Entsäuern und Entschlacken*

## **Fasten bietet viele Vorteile**

Das ist mittlerweile wissenschaftlich erwiesen. Mit Fasten stärken wir die Gesundheit und können Beschwerden reduzieren.

Als medizinische Fachpersonen bieten wir eine genussvolle und leichter durchführbare Variante des Fastens an: das Basenfasten.

Man darf essen, z.B. Gemüse, Salate und Sprossen, Kartoffeln, Marroni, Obst, ausgewählte Nüsse, Öle und weiteres.

Auch auf diese Art des „Fastens“ ist ein grosser Effekt spürbar. Zudem ist mehr Energie für den Arbeitsalltag vorhanden.

## **Daten**

**19. März 19.30 – 21.00 Uhr Infoveranstaltung**

28. März 19.30 – 21.00 Uhr Vorbereitungsabend

05./08./10. und 12. April 18.30 – 21.00 Uhr Fastentreffen

## **Ort**

Gesundheitszentrum Egliswil, Seengerstrasse 6, 5704 Egliswil

## **Kosten**

CHF 220.- Inkl. vier gemeinsame Abendessen, Getränke, Rezepte, Naturheilmittel, Bewegung, Entspannung, schriftliche Unterlagen

## **Weitere Informationen und Anmeldung bis 23. März an**

ESSKUNST Gertrud Fassbind, Ernährungsberaterin SVDE,  
[www.esskunst.ch](http://www.esskunst.ch), 079 417 87 41 oder

Kirsten Pirotta, Physiotherapeutin und Fastenleiterin,  
[www.pirotta.ch](http://www.pirotta.ch), 079 582 63 73