

Gönne deinem Körper etwas Gutes und pack es an mit einem Entsäuerungs-Workshop



Inhalt:

In diesem Workshop werden wir gemeinsam eine Entgiftung/Entsäuerung durchführen.

Der Workshop findet in einer Kleingruppe statt, welcher aus Theorie, Austausch und Praxis besteht, welcher über vier Abende dauert.

Ziel ist es, dass ihr das Erlernte in eurem Alltag umsetzen könnt.

Zielgruppe des Workshops:

- Möchtest du dir und deinem Körper nach der Grillsaison etwas Gutes tun
- Fühlst du dich oft müde und schlapp
- Hast du oft Kopfschmerzen
- Bist du oft erkältet und anfällig auf Infektionen
- Leidest du unter starken Menstruationsbeschwerden
- Bist du übergewichtig und hast das Gefühl, dass du schlecht abnehmen kannst
- Bist du einfach an diesem Thema interessiert, möchtest etwas dazulernen und im Alltag umsetzen

Dann bist du genau richtig, um an diesem Workshop teilzunehmen.

Ziel des Workshops:

- Dass du ein besseres Körpergefühl verspürst
- Dass du dich vitaler und voller Energie fühlst
- Dass sich dein Immunsystem verbessert und du weniger anfällig auf Infektionen und Erkältungen bist
- Dass sich Symptome wie Kopfschmerzen und Menstruationsbeschwerden lindern oder sogar verschwinden

Kursleiterin:	Nicole Waldvogel- Schmid Ganzheitliche Ernährungsberaterin
Kursdaten:	4 Abende à 2.5 Std. (19:00 - 21:30Uhr) (20.10., 27.10., 17.11., 24.11.2021)
Kursort:	Bahnhofstrasse 1 5436 Würenlos
Kurskosten:	Pro Kursabend 60 Fr. inkl. Kursunterlagen
Anmeldung:	Bis am 25.09.2021 schriftlich per Mail an gsund-esse@bluewin.ch
Kontakt:	Nicole Waldvogel-Schmid 077 498 59 09

Programm:

1. Tag:

- Einführung ins Thema Entgiften/Entsäuern. Weshalb müssen wir unseren Körper entschlacken
- Was verschlackt unseren Körper
- Was sind gute und was sind schlechte Kohlenhydrate

2. Tag:

- Theorie in eine vital- und nährstoffreiche Ernährung, welche zugleich den Körper bei der Entsäuerung unterstützt
- Nahrungsmittelergänzung bei einer Entsäuerung
- Transfer in den Alltag, Wochenplangestaltung

3. Tag:

- Die Leber unser grösstes Entgiftungsorgan
- Theorie: Fette
- Reise durch den Körper (kleine Meditation) Entspannung

4. Tag:

- Theorie: Proteine
- Wie sieht die Ernährung nach dem Entgiften/Entsäuern aus
- Gemeinsamer Abschluss, Austausch und Apéro

**Ich freue mich
auf deine Anmeldung!**