

Gönne deinem Körper etwas Gutes

Entgiftungs-Workshop



Es ist wichtig, dass unser Körper 1-2x im Jahr entgiftet wird. Gerne lerne ich dir, wie eine gesunde, nachhaltige Entgiftung aussieht.

Inhalt:

In diesem Workshop werden wir gemeinsam eine Entgiftung/Entsauerung des Körpers durchführen.

Der Workshop findet in einer Kleingruppe statt, welcher aus Theorie, Austausch und Praxis besteht. Der Workshop findet an vier Abenden statt.

Ziel des Workshops:

- Den Körper von Schadstoffen befreien und den Stoffwechsel anzuregen.
- Den Körper nachhaltig gesund zu halten.
- Krankheiten vorzubeugen und das Immunsystem zu stärken.
- Bestehende Symptome lindern oder beseitigen.
- Ein besseres Körpergefühl zu bekommen.
- Vitaler und voller Energie fühlen.

Kursleiterin:	Nicole Waldvogel- Schmid Ganzheitliche Ernährungsberaterin
Kursdaten:	4 Abende à 2.5 Std. (19:00 - 21:30Uhr) (22.02., 29.02., 14.03., 28.03.2024)
Kursort:	Büntenstrasse 18, 5436 Würenlos (kostenlose Parkplätze vorhanden)
Kurskosten:	Pro Kursabend 110 Fr. inkl. Kursunterlagen und Degustation
Anmeldung:	Bis am 09.02.24 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 (basenüberschüssig)
- Transfer in den Alltag, Wochenplangestaltung

3. Tag:

- Die Leber unser grösstes Entgiftungsorgan
- Weshalb kann Stress zu einem übersäuerten Körper führen
- Praxisteil: Einführung zum Entspannen

4. Tag:

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

**Ich freue mich
auf deine An-
meldung!**