

Leichter in die helle Jahreszeit

# „Basenfasten & Yoga“

**Innehalten, Entspannen, Durchatmen, Loslassen, Entgiften,  
Neues kennenlernen, Informieren, Austauschen ... Wohlfühlen!**

Wir wollen die Zeit vor dem Frühlingsbeginn genießen und **Impulse setzen** für die helle Jahreszeit - durch **eine Woche des bewussten basischen Essens**. Dabei helfen uns entspannende Yoga- und Atemübungen, Massagen, Wickel, viele Infos und Rezepte und ganz viel Achtsamkeit und der Austausch mit Gleichgesinnten.



Unser heutiger Lebensstil mit unseren modernen Ernährungsgewohnheiten und dem oftmals stressigen Alltag ist in der Regel sehr säurelastig. Diese Säuren lagern sich im Körper ab und begünstigen viele Erkrankungen.

Durch eine **basische Kurwoche** können wir diese Entwicklung bremsen und unseren Körper entgiften und auf den Weg zu einem leichteren Wohlfühlen bringen.

Sei dabei und spüre die positiven Auswirkungen der basischen Ernährung auf Deinen Darm und Deinen gesamten Organismus!

Unser nächster Kurs **Basenfasten & Yoga** startet am **Dienstag, 05.03.19 um 17:00 Uhr** und wir freuen uns auf dich.

Treffen:	Dienstag,	05.03.19,	17:00-18:30 Uhr
	Samstag,	09.03.19,	14:30-17:00 Uhr
	Dienstag,	12.03.19,	17:00-18:30 Uhr
	Freitag,	15.03.19,	17:00-19:00 Uhr

Ort: Villa Gasparini, Eingang Garten, Hopfenstr. 10, 31224 Peine

Dozentinnen: Kerstin Stephan - Heilpraktikerin, Homöopathin  
Sonja Gasparini - Heilpraktikerin, Yogalehrerin

Kosten: 105,-€, Kurs: 2019/03 (Wiederholer 95,-€)

Anmeldung: [sonja@fotodesign-gasparini.de](mailto:sonja@fotodesign-gasparini.de) oder [info@heilpraktiker-stephan.de](mailto:info@heilpraktiker-stephan.de)

Eine Platzreservierung ist NUR mit 20,- Anzahlung möglich!

(diese werden bei Absage unter einer Woche nicht zurückerstattet (Ersatzteilnehmer stellen ist immer möglich!!))