



Entgiften, Entschlacken, Entsäuern (E – E – E)

Befreie deinen Körper von alten Schlackenstoffen und überschüssiger Säure und fühle dich wieder vital, leicht und zufrieden.

Gut essen, satt werden und dabei den Körper entschlacken, den Säuren-Basenhaushalt harmonisch ausgleichen, Ballast verlieren und sich wohlfühlen - so funktioniert Basenernährung!

Lerne, wie du wieder zu einem neuen Körpergefühl findest mit einer basischen Ernährung. Erfahre, wie die Neutralisierung und Ausscheidung der abgebauten Säuren und Gifte über die Haut, Leber, Lungen, Nieren funktioniert, und wie wir diese Organe aktiv unterstützen können.

Der Kurs ermöglicht dir, während der drei Wochen selbständig eine Basenkur durchzuführen und so die Entgiftung – Entschlackung - Entsäuerung deines Körpers anzuregen. An jedem Kursabend erhältst du Informationen und Rezepte für Ernährung und Körperanwendungen. Gemeinsam kochen wir jeweils ein 4-Gang-Basenmenü.

Kurskosten: Mitglieder Fr. 240.00; Nichtmitglieder Fr. 270.00 (3 Kursabende)

Kursort: Schulküche Pestalozzi, Stans

Datum: Donnerstag, 29. Februar 2024 18.15 h – 22.00 h
Donnerstag, 7. März 2024 18.15 h – 22.00 h
Donnerstag, 14. März 2024 18.15 h – 22.00 h

Kursleitung: «Aktiv und Gesund»
Isabelle Odermatt, Beckenried
Kneipp- und Ernährungsberaterin SHS

Anmeldung: bis 15. Febr. 2024 an Erika Dettling; Tel: 078 847 14 47
erika.dettling@fgstans.ch; Frauen Gemeinschaft Stans