

Frühstücksvorschlag: Basisches Müsli

- 1 Banane
- 1 Apfel
- 4 EL Chufas Nüssli (Erdmandeln)
- Saft einer Zitrone / Mandarine
- Quellwasser nach Bedarf

Die Banane mit der Gabel zerdrücken. Den Apfel grob reiben, Erdmandeln, Zitrone/Mandarine und Quellwasser untermengen.

Auf Wunsch können Sie eine Rezeptmappe mit erprobten, rein basischen Kochideen für eine Woche käuflich erwerben.
Sprechen Sie mich bitte darauf an.

Erfahren Sie die positiven Auswirkungen des Basenfastens in einer angeleiteten Basenfastenwoche, mit Entspannung, Bewegung und gemeinsamen Kocherlebnis.



Zeit die wir uns nehmen, ist die Zeit, die uns etwas gibt.
Ernst Feistl



Gerti Weik

- Fastenleiterin (AGL)
- basenfasten Berater, Original Wacker Methode
- Bioresonanz-Analytikerin
- Wellness-Massagen
Biomeditation n. V. Philippi
- Klangschalenmassage

Stammtisch für basische Ernährung:

Teilnehmen können alle, die die basische Woche mitmachen möchten oder an gesunder Ernährung interessiert sind.

Bei unseren Stammtisch-Treffen kochen wir immer ein basisches Gericht und essen dann zusammen.

Termin:

Jeden vierten Donnerstag im Monat um 19 Uhr
Anmeldung ist erforderlich!

Gebühr inkl. Lebensmittel 20,00 €/pro Person.

„Jeder bekommt die Chance, die er sich selbst gibt!“

In diesem Sinne - Ich freue mich auf Sie!

Veranstaltungsort:

Seminarzentrum Schorndorf
Gerti Weik, Damaschkestraße 3, 73614 Schorndorf
Tel. 07181-9933713, gertiweik@t-online.de
www.seminarzentrum-schorndorf.de

& Abnehmen Wohlfühlen

mit

basenfasten
die wacker-methode®

7 Tage Fasten
mit Entspannung und Bewegung



Einfach leicht satt.

