

BASISCHE ERNÄHRUNG



UND ZEIT FÜR DICH

DETOX VON KÖRPER UND GEIST  
FÜR GESUNDHEIT UND MEHR WOHLBEFINDEN  
IN DEINEM KÖRPER

# BASISCHE ERNÄHRUNG UND ZEIT FÜR DICH

## 02.11.2024 – 06.11.2024

### AUF DEM STELSERHOF IM PRÄTTIGAU

Der angeleitete Abbau von gewissen Lebensmitteln und die Ausleitung von Giftstoffen beginnt bereits zu Hause nach dem **Onlineabend am 02.10.2024 von 18:00 bis 20:00**. Die Zeit der Reinigungsphase verbringen wir – uns gemeinsam unterstützend – auf dem Stelserhof.

Diese 5 Tage beinhalten körperliche und geistige Reinigung:

- **basische Ernährung, Qi-Suppe, Säfte, Basentee**
- **Körperarbeit, Bewegung, kinesiologische Übungen**
- **Wickel, pH-Messungen**
- **Theorieeinheiten zum Thema Ernährung und Körper**
- **Aufbau und Integration im Alltag**

Nachmittags gibt es genügend Zeit für Dich, für Spaziergänge oder auch die Möglichkeit, unser Therapieangebot zu nutzen. Wir freuen uns auf Dich!

**CHF 750,- exklusive Übernachtung**

Übernachtung je nach Kategorie zwischen CHF 528,- bis CHF 700,-

**IRENE WOLFENBERGER**

Kinesiologin



**SIMONE JUNG**

TCM- und Physiotherapeutin,  
Somatic Experiencing SE  
[www.lebenbewegen.ch](http://www.lebenbewegen.ch)

Der Kurs eignet sich besonders bei:  
Chronischen Beschwerden aller Art, Erschöpfungszuständen, Migräne, erhöhtem Blutdruck und Cholesterin, Diabetes.

**ANMELDUNG UNTER**

[therapie@lebenbewegen.ch](mailto:therapie@lebenbewegen.ch)