

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

Mo 12.05.2025 – Fr 17.05.2025

## SEMINARHAUS KIENBERG (SO)

→ **Kurskosten** für Onlineabend und 5 Tage CHF 720,-

→ **Übernachtung, Verpflegung und Raummiete**

je nach Kategorie CHF 480,- bis CHF 720,-

[www.seminarhauskienberg.ch](http://www.seminarhauskienberg.ch)

Der angeleitete Abbau von gewissen Lebensmitteln und die Ausleitung von Giftstoffen beginnt bereits zu Hause nach dem **Onlineabend am 22.04.2025 von 18:00 bis 20:00**. Die Zeit der Reinigungsphase verbringen wir – uns gemeinsam unterstützend – im Seminarhaus Kienberg.

Diese 5 Tage beinhalten körperliche und geistige Reinigung:

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

Nachmittags gibt es genügend Zeit für Dich, für Spaziergänge, einen Saunabesuch oder auch die Möglichkeit, mein Therapieangebot zu nutzen. Ich freue mich auf Dich!

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



**ANMELDUNG UNTER**

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

**SIMONE JUNG**

TCM- und Physiotherapeutin, Somatic Experiencing SE

[www.lebenbewegen.ch](http://www.lebenbewegen.ch)