



Sylvia Herbek, Mehr vom Leben  
Ernährung nach TCM  
Basenfasten  
Thermomix®-Repräsentantin  
2451 Hof/Lbg.

Johanna Skrepek  
Gsondheitspraxis  
2822 Bad Erlach  
johanna.skrepek@gsundheitspraxis.at

# Workshop

## Säuren-Basen-Gleichgewicht

Welche Aufgaben und Auswirkungen haben saure und basische Lebensmittel für den Körper?  
Welche natürliche Entgiftungsmethoden können Sie einsetzen?  
Gibt es überhaupt eine Übersäuerung?

**Montag 15. Mai 2017**  
**12:00 – 17:00 Uhr**

**Gsondheitspraxis, Am Zwickelfeld 3, 2822 Bad Erlach**

### Themen:

- Säuren-Basen-Haushalt
- Einführung zum Thema Entgiften/Entschlacken
- Reinigungsmöglichkeiten des Körpers
- Wirkungsweise verschiedener Nahrungsmittel
- praktische Tipps für eine leichte Umsetzung
- gemeinsames Kochen und Genießen von basischen Köstlichkeiten
- Handout

**Referentinnen:** Sylvia Herbek und Johanna Skrepek

**Beitrag:** € 54,-- inkl. Lebensmittel und Skripten

**Anmeldung erforderlich bis spätestens 12. 05. 2017**  
telefonisch **0676 533 84 19** oder per mail [sylvia.herbek@mehr-vom-leben.at](mailto:sylvia.herbek@mehr-vom-leben.at)

Freuen Sie sich auf einen interessanten und genussvollen Nachmittag!

