



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

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

## Wie Sie mit **Leichtigkeit** mehr **Vitalität** und **Wohlbefinden** erreichen können!

Natürlich entgiften mit einer  
**Basenfasten-Woche**  
⇒ in der Gruppe geht es einfach und leicht!

### 09. – 16. Oktober 2017

Gruppentreffen 9., 11., 13. und 16. 10. 2017, jeweils 9:00 – 11:00 Uhr

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

**Themen:** Einführung und Ablauf der Basenfasten-Woche für die leichte Durchführung zu Hause, Zielformulierung, Säuren/Basen, Ernährungsumstellung, Ernährungsempfehlungen

**Basenfasten:** Entschlacken & genießen: Auf dem Speiseplan stehen **Früchte, Salate, Gemüse Suppen und etwas Getreide** (nach genauen Empfehlungen).  
Diese Woche dient der Gesundheitsvorsorge und der Wiederherstellung der eigenen Balance und ersetzt nicht die Behandlung durch einen Arzt.

#### Was können Sie von der Basenfasten-Woche erwarten?

- verbesserte Verdauung, Energie und Vitalität
- ein klarer Geist und erhöhte Kreativität
- Entgiftung und Entschlackung des Organismus
- Gewichtsbalancierung
- Impuls zur Ernährungsumstellung
- Stärkung des Immunsystems
- schöne, gesunde Haut
- guter, erholsamer Schlaf

**Referentin:** Sylvia Herbek, Ernährungs- und Basenfastenexpertin

**Beitrag:** € 180,-, inkl. Einkaufsliste, schriftl. Unterlagen, 4 Gruppentreffen

**Anmeldung ab sofort möglich bis spätestens 29. 09. 2017**  
telefonisch **0676 533 84 19** oder per mail [sylvia.herbek@mehr-vom-leben.at](mailto:sylvia.herbek@mehr-vom-leben.at)

