



Sylvia Herbek  
Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM  
Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin  
Thermomix®-Repräsentantin  
2451 Hof/Lbg.

## Sie wollen natürlich entgiften, sich leichter und vitaler fühlen?

### Mit einer **Basenfasten-Woche** in der Gruppe geht es einfach und leicht!

#### **Basenfasten:**

Diese Entlastungsmethodik eignet sich optimal als Einstieg für Erstfaster und für Menschen, die ihren Körper entschlacken möchten, ohne auf feste Nahrung zu verzichten. **Sie genießen in dieser Woche 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
- Entleerung überfüllter „Speicher“ (Fett, Wasser, Salz, Eiweiß)
- Entgiftung und Entschlackung des Organismus
- Gewichtsbalancierung
- Impuls zur Ernährungsumstellung
- Stärkung des Immunsystems
- schöne, gesunde Haut
- guter, erholsamer Schlaf

#### **Termin:**

**16. – 23. Februar 2018**, Durchführung zu Hause mit vier Gruppentreffen:  
16. 02., 17:00 Uhr, 19., 21. u. 23. 02. 2018, um 18:30 Uhr; Dauer jeweils ca. 2 Std.

**Themen der Woche:** Einführung und Ablauf der Basenfasten-Woche, Zielformulierung, Entgiftung über die Haut, Ernährungsumstellung, Ernährungsempfehlungen

#### **Vortragende:**

Sylvia Herbek, Dipl. Ernährungs-, Fasten- und Gesundheitstrainerin

#### **Ort:**

**Ordination Dr. Huber, 2451 Hof/Lbg., Brunnengasse 6**

#### **Beitrag:**

€ 180,--, inkl. Einkaufsliste, schriftl. Unterlagen, 4 Gruppentreffen,

#### **TeilnehmerInnen:**

mind. 5, max. 12 Personen

#### **Anmeldung:**

sylvia.herbek@mehr-vom-leben.at, Tel. 0676 5338419 oder  
gleich direkt auf [www.mehr-vom-leben.at](http://www.mehr-vom-leben.at)

Ich freue mich auf Sie und bitte um fixe Anmeldung ab sofort,  
**spätestens bis 09. 02. 2018!**

Sylvia Herbek

