



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

Verein Bäuerinnen  
Schwechat/Bruck L.  
2320 Schwechat

## 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:** **12. – 19. Jänner 2018**, Durchführung zu Hause mit vier Gruppentreffen: 12., 15., 17. und 19. 01. 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:** **2320 Schwechat, Bruck-Hainburgerstraße 1**

**Beitrag:** **Sonderpreis** im Rahmen des Vereins Bäuerinnen Schwechat/Bruck € 165,-, inkl. Einkaufsliste, schriftl. Unterlagen, 4 Gruppentreffen, 1 gemeinsames Ziel-Visualisierungstraining

**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 **spätestens bis 22. 12. 2017!**

Sylvia Herbek

