



Sylvia Herbek, Mehr vom Leben  
Basenfasten  
TCM-Ernährungsberatung  
Thermomix®-Repräsentantin

**BhW** Bildung  
hat Wert.  
KULTUR . REGION . NIEDERÖSTERREICH

Katholisches  
Bildungswerk



**„Bringen Sie Ihre Gesundheit nachhaltig in Balance“**

## **Natürlich entschlacken, sich wieder leichter und aktiver fühlen!**

Erfahren Sie, wie Sie Ihren Stoffwechsel anregen,  
Ihr Wohlfühlgewicht schneller erreichen und  
gleichzeitig Ihre Gesundheit stärken können!

**Montag 23. April 2018, 18:30 Uhr**

**Sitzungssaal der Gemeinde Maissau  
Franz Gilly Gasse 7, 3712 Maissau**

**Themen:**

- Säuren-Basen-Haushalt aus Sicht der TCM und aus westlicher Sicht
- Gibt es überhaupt eine Übersäuerung?
- Welche Aufgaben und Auswirkungen haben saure und basische Lebensmittel?
- Natürliche Reinigungsmöglichkeiten des Körpers
- Basenfasten - sanftes Entgiften/Entschlacken für mehr Vitalität
- praktische Tipps für eine leichte Umsetzung
- Handout

**Referentin:** Sylvia Herbek, Dipl. TCM-Ernährungsberaterin, Fasten- und Gesundheitstrainerin

**Beitrag:** € 15,--/Person inkl. schriftl. Unterlagen

**Anmeldung erforderlich bis spätestens 19. 04. 2018**  
**Christa Fleschitz, 0664 4217443 ab 18 h oder SMS, email: [christa.fle@gmx.at](mailto:christa.fle@gmx.at)**

Freuen Sie sich auf einen interessanten Abend mit vielseitigen Informationen!

