



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



Bürgermeister, Klaus Schütz

Arbeitskreisleiterinnen:  
Mag. Natascha Thurner und Sabine Rabel

# ERNÄHRUNGSVORTRAG

## Säuren-Basen-Balance leicht gemacht!

Erfahren Sie, wie Sie sanft entschlacken,  
Ihr Wohlfühlgewicht schneller erreichen und  
gleichzeitig Ihre Gesundheit stärken können!

**Do 21. 02. 2019, 19:00 Uhr**

**Gasthaus zum Dorfwirt, Hauptstr. 18, 7332 Kobersdorf**

### Themen:

- Säuren und Basen in Balance für mehr Lebensfreude und Vitalität
- Nahrungspausen und bewusstes Genießen für mehr Leichtigkeit
- Lebensmittelkombinationen für ein angenehmes Wohlfühlgefühl
- Welche Auswirkungen haben saure und basische Lebensmittel?
- Natürliche Reinigungsmöglichkeiten des Körpers
- praktische Tipps für eine leichte Umsetzung
- schriftliche Unterlagen

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

**Beitrag:** Freie Spende

**Bitte um Anmeldung bis spätestens 15. 02. 2019  
Gemeinde Kobersdorf**

**email an: [post@kobersdorf.bgld.gv.at](mailto:post@kobersdorf.bgld.gv.at) oder Tel.: 02618/8200**

Freuen Sie sich auf einen interessanten Abend  
mit vielseitigen Informationen!