



FASTEN IM ALLTAG

Auszeit für Körper Geist und Seele

mit Gerti Kos

Gründe für eine Körperreinigung gibt es viele:

Sind Sie gestresst oder überfordert?

Wollen Sie überbnflüssige Kilos verlieren und fühlen sich nicht wohl in Ihrer Haut?

Planen Sie eine Ernährungsumstellung und wollen Sie an Gesundheit und Erkenntnis gewinnen?

Haben Sie sich schon einmal Zeit geschenkt?

Wenn dies auf Sie zutrifft, dann sind Sie bei mir richtig!

Methodik:

Wir reinigen – entgiften unseren Körper nach der wissenschaftlich fundierten Methodik Buchinger-Lütznert mit Gemüsebrühe, Saft und Tee.

Diese Woche dient der Gesundheitsvorsorge, der Wiederherstellung des Maßvollen und der eigenen Mitte.

Die Gewichtsabnahme ist ein zusätzlicher Gewinn.

Was erwartet Sie:

- ◆ 7 tägige Begleitung durch Ihre ärztliche geprüfte Fasten- und Gesundheitstrainerin
- ◆ Startpaket bestehend aus verschiedenen Tees, Zitronen, Honig, Glaubersalz und Schüsslersalzen
- ◆ 5 Gruppenabende mit basischen Suppen und Tees (Teilnahme an den Gruppenabenden ist Voraussetzung) auf Bestellung ist die Mitnahme einer Fastensuppe für den nächsten Tag möglich
- ◆ Unterlagen Körperreinigung und Ernährung mit Rezepten und Begleitung für die Auftage
- ◆ Persönliches Ernährungscoaching
- ◆ Gemeinsam beenden wir diese Reinigungstage mit einer feierlichen Zeremonie und einem ersten Essen mit selbstgebackenem Brot
- ◆ Coaching Runde zur erfolgreichen Umsetzung im Alltag mit Rezeptvorschlägen

Ihr Beitrag:

- ◆ Entgiften/Entschlacken für sich selbst erfahren und erleben zu wollen
- ◆ Zeit für sich selbst zu nehmen
- ◆ Unterstützende Anwendungen für zu Hause: Ruhezeiten, Leberwickel, Kneippgüsse, etc.
- ◆ € 190,- (Anzahlung € 95,- zu Beginn des Kurses, Restzahlung am Ende des Kurses).

Wann:

Jänner/Feber: 26.01. - 02.02.2019, Anmeldeschluss: 18.01.2019

Feber: 23.02. - 02.03.2019, Anmeldeschluss: 08.02.2019

April: 05.04. - 12.04.2019, Anmeldeschluss: 22.03.2019

Wo:

8043 Graz, Schönbrunnngasse 3 A

Anmeldung und nähere Infos:

Gerti Kos, ärztl. dipl. Fasten- u. Gesundheitstrainerin

0676 42 55 003, www.happy-fasten.at

„Denke immer daran, dass es nur eine
allerwichtigste Zeit gibt, nämlich: Sofort“
(Leo Tolstoi)