

Wohlbefinden  
lernen & erleben

## **Begleiteter Basenfastenkurs nach Dr. Peter Jentschura**

**7 Tage-Kurs/3 Treffen je 18.30 Uhr**

**Wann?** 1. Mittwoch, 20.02.2019  
2. Freitag, 22.02.2019  
3. Mittwoch, 27.02.2019

**WO?** Praxis Evelyn Winkler, Gesundheits- und Lebensberatung,  
Emile-Zola-Str. 53E, 16540 Hohen Neuendorf

**WIE?** 3 Termine je 2 Stunden,  
Kursbeitrag 70 € (Wiederholer 60 €) + Kurprodukte 74 €  
Verbindliche Anmeldung erforderlich bis 13.02.2019  
Evelyn Winkler, Tel. 03303 409122 oder [post@evelyn-winkler.de](mailto:post@evelyn-winkler.de)

Begleitete 7-Tage-Basenfastenkur nach Jentschura incl. Vor- und Nachbesprechung, Basenfasten-Mappe und drei Gruppentreffen. Wahlweise Vollfasten oder Vitalkur (basische Ernährung).

Der Sinn des Basenfastens liegt in der Entlastung und Entschlackung des Körpers. Basische Lebensmittel stehen auf dem Ernährungsplan. Der Körper bekommt alle lebensnotwendigen Nährstoffe und kann durch basische Körperpflege effektiv entgiften.

Sie erwartet eine kleine Gruppe in entspannter Atmosphäre, Gleichgesinnte, Austausch, Meditation, motivierende Gruppenenergie, Anregungen und viele hilfreiche, wertvolle praktische Tipps auch über das Fasten hinaus.

Noch Fragen? Rufen Sie bitte an.



Wohlbefinden  
lernen & erleben

## **Basische Vitalkur nach Dr. Peter Jentschura**

**31.03.-06.04.2019 & 20.10.-26.10.2019**  
**im Seehotel Huberhof genießen & entspannen**

**Seehausen, Dorstr. 49, 17291 Oberuckersee, 811 €**

Verbindl. Anmeldung erforderlich (max. 10 Teilnehmer) unter Evelyn Winkler, Tel. 03303 409122 o. post@evelyn-winkler.de



In Zeiten des Überflusses konsumieren wir zu viele Genussmittel, wir essen zu viele tierische Eiweiße, zu viel Fett und jede Menge raffinierte Produkte wie Zucker, Kochsalz, Weißmehl und verhungern dabei an vollen Tischen, weil uns die Mineralstoffe für viele lebenswichtige Funktionen des Körpers fehlen.

Während der Vitalkur verzichten wir deshalb vorübergehend auf die oben genannten Nahrungsmittel und essen uns genussvoll satt mit basischen Lebensmitteln wie knackigem Salat, Rohkost, Sprossen, Gemüse, Obst, getreideähnlichen Pflanzen, ergänzt mit Wurzelkraft, 7x7 Kräutertee und stillem energetisierten Wasser.

Basische Anwendungen helfen, unseren Körper wohltuend zu pflegen und zu entlasten. Diese Kur ist für jeden geeignet und kann selbst im Alltag mühelos durchgehalten werden. So erhält jeder Kur-Gast ein wertvolles Werkzeug für eine Ernährungsumstellung auch über die Kur hinaus – einfach, praktikabel und alltagstauglich.

Jeder Kur-Gast wird mit 4 basischen bzw. energetischen Anwendungen verwöhnt und kann so vollkommen entspannen und bei sich selbst ankommen.

Sie erfahren viel Wissenswertes zur basischen Ernährung und Körperpflege, erlernen den 1-Minuten-Körpercheck, üben täglich Medizinisches Qi Gong, werden durch heilsame Meditationen unterstützt und genießen die Ruhe der zauberhaften Landschaft am Oberuckersee, im Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin, zu Fuß oder mit dem Rad.

Kurinhalt: 6 Übernachtungen mit basischer Vitalkurvollverpflegung – Ganztagesbetreuung und persönliches Einzelgespräch durch Vitalkurleiterin – 4 Wellnessbehandlungen – Duft Qi Gong – Der 1-Minuten-Körpercheck – Tautreten/Barfußlauf – Basische Körperpflege – Sauna – Leberreinigung nach Dr. Hulda Clark – Leberwickel – Meridian-Energie-Therapie – Qi-Gong-Abend – Geführte Meditationen/Körperreise/ Klangschalen – Gesundheitsvortrag – Filmabend – Bas. Kurpaket zum Weiterkuren zu Hause – Individ. Radtouren/Wanderungen/Nordic Walking

Die Kurinhalte werden nach den Bedürfnissen der Teilnehmer gestaltet und sind bei Bedarf individuell abänderbar. Auf Lebensmittelunverträglichkeiten bitte im Vorfeld hinweisen. Sprechen Sie mich gern direkt an.

***Freuen Sie sich auf basischen Genuss, auf Wellness und Entschlackung und auf Erholung und Regeneration in der zauberhaften Naturlandschaft am Oberuckersee!***

