

Gesund zur Säure-Basen-Balance mit der 5-Elemente-Basenküche

- Was versteht man unter der 5-Elemente-Basenküche ?
- Welche Nahrungsmittel sind basenreich und welche säurelastig ?
- Wie bringt man den Säure-Basenhaushalt jahreszeitlich und thermisch in Balance unter der 5-Elemente-Philosophie ?
- Vorstellung einer basischen Wochenkur zur Durchführung im Frühjahr-Sommer oder Herbst-Winter als optimaler Einstieg zum entsäuern - entgiften - entschlacken... um in Balance zu kommen
- Praktische Umsetzung in der Küche – Koch-Workshop in der Bio-Kochgalerie und Working-Lunch mit basischer Seminar-Verpflegung, die wir selbst zubereiten

SAMSTAG, 17. März 2012 von 10.00 bis 18.00 Uhr
SAMSTAG, 13. Okt. 2012 von 10.00 bis 18.00 Uhr

Seminar-Inhalte:

- Säurebilder – Basenbildner
- Auswirkungen auf den Stoffwechsel
- Entlastungskur und Ernährung im Alltag
- Lebendige Kochpraxis

Durch einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt erreichen Sie noch mehr Wohlbefinden und Vitalität.

In diesem Seminar kommen Sie schnell zu der Erkenntnis, dass selbst wenn wir nach herkömmlichen Kriterien in einer jahreszeitlichen, frischen und gesunden Ernährung leben, wir sehr schnell im sauren Stoffwechsel-Bereich landen können.

Mit einer entsprechenden Nahrungsmittel-Auswahl und einer optimalen Kombination aus dem 5-Elemente-Wissen und Küchenpraxis erfahren Sie, wie leicht sich die 5-Elemente-Basenküche im Alltag umsetzen lässt.

Mittels einer basischen Entlastungswoche und einer anschließenden basenbewussten Ernährung tragen Sie nachhaltig zu einem besseren Körpergefühl bei.

FORTBILDUNGEN 2012

5-ELEMENTE-BASENKÜCHE

INVESTITION UND LEISTUNG

Euro 165,00 zzgl. 19% Mehrwertsteuer
inkl. aller Zutaten und Getränke
einschl. Seminar-Mappe sowie

- Anleitungsheft Basenfasten Herbst-Winter
- Anleitungsheft Basenfasten Frühjahr-Sommer
- Nahrungsmittel-Poster mit Kennzeichnung säurelastige und basenreiche Nahrungsmittel

Euro 145,00 zzgl. Mehrwertsteuer
inkl. aller Zutaten und Getränke
einschl. Seminar-Mappe ohne Hefte+Poster

SEMINARORT

Öko-Hofgut Hagenbach mit Bio-Kochgalerie
Hagenbach 1, D-71522 Backnang bei Stuttgart

www.hofgut-hagenbach.de

ÜBERNACHTUNGSMÖGLICHKEITEN

Hotel Murrthal, Talstr. 45 in D-71522 Backnang
Hotel Gerberhof, Wilhelmstr. 16 in D-71522 Backnang

www.hotel-murrthal.de

www.gerberhof-backnang.com

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN

5-Elemente-Basenküche nach Isabel Ockert
Am Brünstberg 12, D-74429 Sulzbach-Laufen

info@isabel-ockert.de

Fon +49 (0) 79 76 – 910 818

Fax +49 (0) 79 76 – 910 819

www.5elemente-Ausbildung.de

www.isabel-ockert.de