



Lustig und leicht statt sauer ohne Power!

Basische Genusswoche zum Wohlfühlen - Online

Möchtest Du etwas für Deine Gesundheit tun? Ein bisschen leichter werden? Fit werden oder bleiben? In Gemeinschaft und Begleitung geht das viel besser als alleine.

Ein Online-Kurs, der perfekt in Deinen Alltag passt.

Was ist Bestandteil?

- Genaue Anleitung, wie basische Ernährung funktioniert!
- Begleitetes Ausleiten zum Beginnen
- Tägliche Zoom-Treffen am Abend um 19.30 Uhr für offene Fragen und Austausch (mit Aufzeichnung)
- Rezepte-Sammlung und Kreativtipps zum täglichen Kochen
- Anleitung Leberwickel, Fußbäder, Bürstenmassagen und andere Leckereien 😊
- Unterstützende Yoga- und Entspannungs-Übungen während der Woche und als Video
- Telegram-Gruppe für gemeinsamen Austausch

Vorbereitung	Ausleitung und Beginn	Basenfastenwoche
Mittwoch, 15.06.2022 – Freitag, 17.06.2022	Samstag, 18.6.2022	Samstag, 18.06.2022 – Samstag, 25.06.2022
täglich 19.30 Uhr	8.00 – 11 Uhr	täglich 19.30 Uhr Abschluss , 25.06.2022 9 Uhr

Ausgleich:

111 Euro oder 155 Euro oder 222 Euro - Du wählst, was es Dir wert ist.

Mit Deiner Anmeldung per Email yoga@susanneohneis.de oder info@marionschulz.de und Bezahlung auf das Konto Marion Schulz DE29 2004 1155 0396 487100 Comdirect ist Dein Platz fix gebucht.



Susanne Ohneis
Yogalehrerin
www.susanneohneis.de
mobil 0171 8201 714



Marion Schulz
Coaching, Beratung, Massage
www.marionschulz.de
mobil 0151 2264 7836