

Workshop Wunderwerk Darm / Darmsanierung

... em Körper öppis guets tue u gsund ids nöie Jahr starte ...

Warum ist der Darm so wichtig für unsere Gesundheit? Welchen Einfluss hat ein gut funktionierender, gesunder Darm auf unser Leben und unsere Psyche? Was kann unseren Darm schädigen und was stärkt ihn? Was können WIR selbst beeinflussen?

Bei diesem Workshop erfährst Du, wie Du mit der richtigen Lebensweise und Ernährung Deinen Darm unterstützen kannst, was dies für Vorteile haben kann und was es bei einer Darmsanierung zu beachten gibt.

Nebst einem Theorieteil kannst Du draussen mit angeleiteten smovey® Übungen Deinen Kopf durchlüften und frische Luft tanken. Bei einem Detox-Fussbad darfst Du Deinen Körper auf angenehme Weise bei der Entgiftung unterstützen.

Hast Du Lust einen abwechslungs- und lehrreichen Nachmittag mit viel Freude und Spass zu verbringen? Dann melde Dich bei mir.

Datum: 4. Dezember 2021 oder 18. Dezember 2021

Zeit: 13.00 – 17.00 Uhr

Ort: Längmättli 23, 3662 Seftigen

Kosten: CHF 70 inkl. zum Thema passende Zwischenverpflegung

Anmelden per WhatsApp, SMS oder telefonisch bis am 27.11.21 bei:

Fränzi Hofer: +41 79 487 17 76

I fröie mi uf Di!

Fränzi Hofer

www.gesundheit-ernaehrung.ch

