

# Gemeinsam Basen–Fasten in der Frühlings- und Sommerzeit



## Die wohltuende und stärkende Kur

In dieser Zeit ernähren Sie sich ausschließlich von gesunden und kraftspendenden basischen Lebensmitteln.

Unterstützen Sie Ihren Körper liebevoll darin sich zu regenerieren, zu entsäuern und

- von „Altlasten“ zu befreien,
- gestärkt und aktiver zu sein,
- alte Ernährungsmuster zu verabschieden,
- neue Essgewohnheiten zu gewinnen,
- unnötige Pfunde purzeln zu lassen.

## Die Basen-Fasten Kur kann unabhängig von Urlaub und Arbeitsalltag durchgeführt werden.

Ich unterstütze und begleite Sie mit Tipps, leckeren Rezepten, Anregungen und Inspirationen.

Zu jedem Termin klären wir Fragen und gehen in den gemeinsamen Austausch.

Abgerundet wird das Treffen mit einer wohltuenden Meditation oder lockeren Sportsequenzen.

### Basengruppe im Mai 2018:

1. Termin 23.05.18 18.30h – 20.00h: Informationen und Meditation
2. Termin 27.05.18 10.00h – 11.30h: Austausch und Bewegung an der frischen Luft

### Basengruppe im Juni 2018:

1. Termin 27.06.18 18.30h – 20.00h: Informationen und Meditation
2. Termin 01.07.18 10.00h – 11.30h: Austausch und Bewegung an der frischen Luft

### Basengruppe im August 2018:

1. Termin 22.08.18 18.30h – 20.00h: Informationen und Meditation
2. Termin 26.08.18 10.00h – 11.30h: Austausch und Bewegung an der frischen Luft

### Basengruppe im September 2018:

1. Termin 26.09.18 18.30h – 20.00h: Informationen und Meditation
2. Termin 30.09.18 10.00h – 11.30h: Austausch und Bewegung an der frischen Luft

**Zum Preis von 119,- € pro Person,  
inkl. ausführlichem Erstgespräch und Handout mit leckeren Rezepten**

Ich freue mich Sie kennenzulernen!

Sabrina Zutter,

Heilpraktikerin, Homöopathin, Beraterin und Coach

Anmeldung und Fragen telefonisch 040/ 25 33 14 75

oder per Mail: [Sabrina-Zutter@Naturpraxis-Zutter.de](mailto:Sabrina-Zutter@Naturpraxis-Zutter.de)

Ort der Veranstaltung: Naturpraxis, Landwehr 11, 22087 Hamburg