

FEEL GOOD – WIE UND WAS DU ISST, BEEINFLUSST DEIN IMMUNSYSTEM ENTSCHEIDEND – ONLINE-SEMINAR IN ZWEI TEILEN

KRANKENKASSENBEZUSCHUSSUNG IST MÖGLICH!

Wie fördere ich mein Immunsystem durch Darmgesundheit (Darm als Sitz des Immunsystems) und stärke meinen Vagusnerv (dem Heilungsnerv).

Erster Teil – die Vorbereitung:

Ernährungskursus „GENUSSVOLL VITAL“. Es geht um die Vermittlung von Grundlagenwissen zu einer darmgesunden basenüberschüssigen Ernährungs- UND Lebensweise. Dieses Grundlagenwissen soll informierte Ess- und Lebensstilentscheidungen unterstützen, und resistent machen gegenüber verführenden Werbeaussagen. Wir legen hier auch die Grundlagen für den Januar, dem zweiten Modul, wo es darum geht die „Gewohnheiten – dem stärksten Klebstoff der Welt“ (D. Lange) liebevoll zu verändern.

Zweiter Teil – die Begleitung:

Regelmäßige Zoomcalls zur gegenseitigen Stärkung, Motivation, Ideensammlung und der Klärung von auftauchenden Fragen.

TEIL 1: **ERNÄHRUNGSKURS GENUSSVOLL GESUND** (5 Termine/90 Minuten)

14. – 28. Januar 2022

Fr., 14.1. 17 – 18.30 Uhr
Mi., 19.1. 18 – 19.30 Uhr
Fr., 21.1., 17 – 18.30 Uhr
Mi., 26.1., 18 – 19.30 Uhr
Fr., 28.1., 17 – 18.30 Uhr

Das Seminar wird aufgezeichnet, kann also auch später angesehen werden, sollte der Termin gerade nicht passen.

TEIL 2: **BEGLEITUNG VIA WÖCHENTLICHEN ZOOMCALLS** (4 Termine/ca. 45 Min.)

2.2. – 2. März 2022

mittwochs, 18 Uhr, ca. 45 Min. je nach Bedarf: 2.2., 9.2., 16.2., 2.3.

Kosten: 140 Euro für beide Teile

Es ist möglich eine Teilnahmebescheinigung zu bekommen, welche bei der gesetzlichen Krankenkasse eingereicht werden kann für eine Bezuschussung von bis zu 80%

Ich freue mich sehr, wenn ich viele von euch im virtuellen Raum bald begrüßen darf,

Christiane