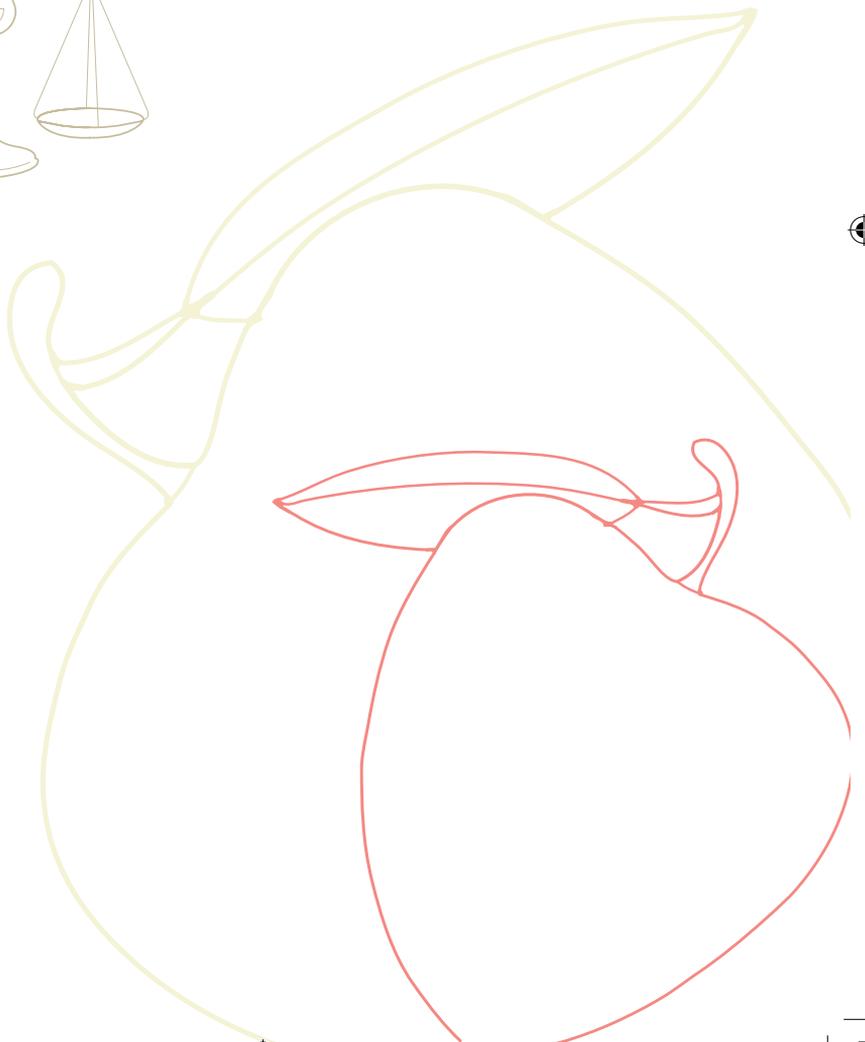




Säure-Basen Balance

Wellness für Körper, Geist und Seele

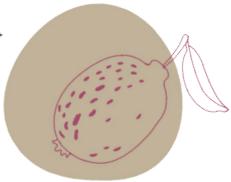




GESUNDHEIT DURCH SÄURE-BASEN-BALANCE

Auf sanfte Art entschlacken, Gewicht reduzieren. Ein wunderbarer Weg zu mehr Wohlbefinden, innerem Gleichgewicht und ein Einstieg in eine gesündere Ernährungsweise.

Viele Menschen erkranken an den Folgen chronischer Übersäuerung, weil die moderne Lebensweise und das heutige Essverhalten eine Menge säurebildende Elemente enthalten. Eine Säure-Basen-Balance-Kur verspricht hingegen mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Sie wirkt dem Abbau- und Alterungsprozess des Körpers entgegen. Durch die Säure-Basen-Balance werden die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützt und das wirkt lebensverlängernd!



WER SOLL EINE SÄURE- BASEN-BALANCE MACHEN:

Menschen mit Verspannungen, Energielosigkeit, Abwehrschwäche, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Verdauungsstörungen, Übergewicht, Probleme im Hormonhaushalt, mit dem Blutdruck- und Blutzucker, Heißhunger auf Süßes, ein Gefühl des Sauerseins, sich in seiner Haut nicht wohl fühlen...

„Andere Menschen haben ähnliche Probleme. Mit ihnen darüber zu reden und den Weg gemeinsam, zu gehen hilft ungemein“, ist eine meiner Kurs-Erfahrungen.

Margit Trattner



SO ZEIGT SICH DER ERFOLG:

- Ein völlig neues Körpergefühl
- Die innere Kraft nimmt zu
- Verdauungsstörungen normalisieren sich
- Blutzucker und Blutdruckprobleme stabilisieren sich
- Das Immunsystem wird gestärkt
- Die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützt
- Karies verhindert und Zahnfleisch besser durchblutet
- Haut, Haare und Nägel werden vitalisiert und gestärkt
- Chronische Beschwerden wie Gicht, Rheuma, Verspannungen, Kopfschmerzen gebessert
- Osteoporose gebremst & Gewichtsprobleme normalisiert

„Die Menschen sind überfordert, wenn der Arzt zu ihnen sagt, sie müssen sich gesünder ernähren. Genau hier beginnt meine Arbeit. Ich begleite sie, wie bei einer Bergtour, Schritt für Schritt bis ans Ziel – bis zum persönlichen Gipfelsieg“

Margit Trattner



MEIN KURANGEBOT:

Die Säure-Basen-Balance-Kur dauert drei Wochen, mit einem Gruppentreffen pro Woche. Eine Gruppe besteht aus einer begrenzten Teilnehmerzahl. Komme auf Einladung direkt zu Ihnen, bzw. zu Ihrer Gruppe, Runde, ihrem Freundeskreis. Sie erhalten eine eigene Ernährungsmappe mit Kursunterlagen und Ernährungsplan. Sowie Infos zu den verschiedenen Kurphasen. Leichte, alltagstaugliche Rezept für, vor-, während- und nach der Kur...

WEITERE ANGEBOTE:

• VORTRÄGE

Für Gruppen, Projekt „Gesunde Gemeinde“, in Schulen für Eltern. Sie erhalten Informationen wie gesunde Ernährung zu einem bewussteren, genussvolleren und wenn nötig schlankeren Leben führt. Wie vollwertige Nahrung aussieht und eine Ernährungsumstellung auf Dauer funktioniert.

• WORKSHOPS, PROJEKTARBEITEN (für Kinder und Erwachsene)

Basiswissen zur gesunden Ernährung kreativ präsentiert und praxisnah vermittelt. Zu verschiedenen Themen:

- Entdeckungsziele gesunden Ernährung
- Energienahrung für Gehirn, Knochen und Zähne
- Portionsgröße und dessen Inhalt
- Vollkornbrot und warum?



MARGIT TRATTNER

DIPL. VORSORGE- U. ERNÄHRUNGSTRAINERIN
DIPL. KRANKENSCHWESTER
DIPL. HYPNOSETRAINERIN
REFERENTIN FÜR KINDER UND ERWACHSENE

Hainbuch 11 · 4710 Pollham · Telefon. 07248 68700 · Mobil. 0664 7941 155
margit@bewusst-leichter-leben.at · www.bewusst-leichter-leben.at