

Detox-Workshop / Begleitetes Teilfasten



Workshop à 3 x 1.5 Stunden

Zur Entlastung des Stoffwechsels und Reinigung des Körpers verzichten Sie während 7 - 10 Tagen auf Genussmittel wie Kaffee, Alkohol, Nikotin, Zucker und Mehlprodukte und unterstützen die Ausscheidung von Säuren und Stoffwechselprodukten mit Tees und/oder Vitalstoffen.

Treffen 1

- Bedeutung Teilfasten
- Ablauf Teilfasten-Woche
- Degustation verschiedener Tees
- Fragerunde

Treffen 2 und 3

- Erfahrungsaustausch & Fragen
- Input Referat zu einem gewählten Thema
- Eine Yoga- bzw. Pilatesstunde zur Anregung des Stoffwechsels

Detox-Workshop Nr. 1 abends

Treffen 1: Mittwoch 18.10.23	19.30 - 21.00 Uhr
Treffen 2: Mittwoch 25.10.23	19.30 - 21.00 Uhr
Treffen 3: Samstag 28.10.23	9.30 - 11.00 Uhr

Detox-Workshop Nr. 2 vormittags

Treffen 1: Mittwoch 18.10.23	9.30 - 11.00 Uhr
Treffen 2: Dienstag 24.10.23	9.30 - 11.00 Uhr
Treffen 3: Freitag, 27.10.23	9.30 - 11.00 Uhr

Kosten: CHF 190.00, zahlbar am 1. Tag

Ort: BINNIGSUND Naturheilpraxis, Erdbeergraben 31, Binningen

Leitung: Beatrix Rheiner, dipl. Ernährungs- und Vitalstofftherapeutin,
Caroline Engel & Tamara Stäuble, dipl. Pilates- / Yoga-Trainerinnen

Anmeldung: bis 11. Oktober 2023 an info@binnigsund.ch
Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen