



intensive Vorträge mit
detailspezifischen
Themen, Massagen,
Fitnessprogramm,
Bewusstseinsübungen

MARION
KURSCHATKE

DIE EFFEKTIVE PRAXIS

BETREUTE GESUNDHEITSWOCHE:

BASEN-FASTEN

03. - 09. MÄRZ

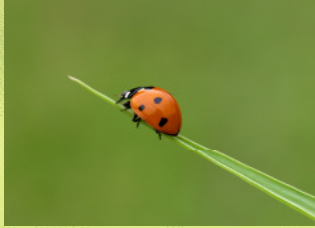


DIE EFFEKTIVE PRAXIS
Preusweg 68
52074 Aachen
Telefon: 0241 – 43 557 156
Mobil: 0171 – 19 087 05
service@ma-ku.info
www.ma-ku.info

MIT SPAß GESUND

GESUNDE

BASEN-FASTENWOCHE



Bilder:pixelio.de

Gesundheit, Zufriedenheit, Erfolg und Ausgeglichenheit sind erstrebenswerte Ziele, für die wir Energie, Ausdauer und Klarheit benötigen. Um wieder in Schwung zu kommen, alte Ablagerungen loszuwerden, dem Stoffwechsel neuen Antrieb zu geben, Kraft zu, sollten wir unseren Körper regelmäßig durch basische Ernährung von innen reinigen. So werden eingelagerte und belastende Säuren ausgeschieden und wird der pH-Wert reguliert. Um das neu gewonnene Potenzial frei entfalten zu können, ist es sinnvoll, zudem Körper und Geist durch gezielte Bewusstseinsübungen zu unterstützen.

BRECHEN SIE MIT UNS AUF ZU NEUEN UFFERN:

- Reinigung von Schlacken und Giftstoffen im Körper
- Bewusstwerdung der eigenen Persönlichkeit
- Intensivere Wahrnehmung von Körper, Geist und Seele
- Austausch mit anderen Menschen
- Erleben neuer Erfahrungen
- Beginn neuer Gewohnheiten
- Verbesserung der Lebensqualität
- Gesteigerte Leistungsfähigkeit
- Ausgeglichere Verdauung

MARION
KURSCHATKE

DIE EFFEKTIVE PRAXIS

03. - 09. MÄRZ 2012

Die Effektive Praxis Marion Kurschatke lädt Sie herzlich ein, sich näher mit einer gesunden Lebensführung zu beschäftigen. Beim Basen-Fasten können Sie durch die Konzentration auf basische Lebensmittel den pH-Wert in Ihrem Körper regulieren, Ablagerungen wie Schlacken und Giftstoffe werden gelöst und abtransportiert.



Die Teilnehmer und das Betreuer-Team treffen sich während der Gesundheitswoche regelmäßig zu begleitenden Maßnahmen wie Nordic Walking und Fitnessübungen und zum Austausch von Erfahrungen.

In Wokshops erarbeitet die Gruppe Möglichkeiten, die Lebenssituation nachhaltig zu optimieren und die gewonnenen Erkenntnisse in den Alltag zu integrieren.

Die Heilpraktikerin und Ernährungswissenschaftlerin Marion Kurschatke und ihr Team betreuen Sie intensiv und stehen auch außerhalb der Treffen zur Unterstützung bereit.

Jeder kann teilnehmen, es sind keine Vorkenntnisse o.ä. erforderlich.

Investition: 295 € *(all inclusive)*

VIP-Kunden: 185 € *(all inclusive)*

Schüler/Studenten: 125 € *(all inclusive)*



ABLAUF UND TERMINE

Samstag, 03. März: 1. Basentag

10 Uhr: gemeinsames, basisches Frühstück,
Einstimmung in die Gesundheitswoche

Sonntag, 04. März

11.30 Uhr: leichtes Fitness-Programm

Montag, 05. März

19.15 Uhr: Vortrag „Du bist, was Du isst“

Dienstag, 06. März

ab 17 Uhr: Massagen

19.00 Uhr: Walking mit Marlies Sachse

Mittwoch, 07. März

19.15 Uhr: Work-Shop „*Psycho-Physiognomik*“

Donnerstag, 08. März

19 Uhr: Vortrag „*Gefühle, Gedanken, Reaktionen*“

19.45 Uhr: leichtes Fitness-Programm

Freitag, 09. März: letzter Basentag

18.30 Uhr: Vortrag „Was ist eigentlich Osteoporose?“, Rückblick und
Ausklang

