



Zuckerfrei-Challenge & Heilfasten in Alpen

Die guten Vorsätze im Neuen Jahr mit Unterstützung umsetzen.

Ich wurde im vergangenen Jahr oft nach der Zuckerfrei-Challenge und der Heilfastenwoche gefragt und gebeten, diese wieder anzubieten. Daher habe ich das Konzept noch einmal überarbeitet und herausgekommen ist ein Angebot, für alle die **ihre Ernährung umstellen wollen, die ihr Gewicht reduzieren möchten und die, die eine langfristig gesunde Lebensweise** für sich und ggf. auch für ihre Familien anstreben.

Ein gemeinsames Heilfasten in der Gruppe kann eine abschließende Option sein.

Die **Kraft** liegt in der Motivation der Gemeinschaft –neben wertvollen Tipps und Anregungen kommen wir wie von selbst in Bewegung.

Ein erstes Kennenlernetreffen ist voraussichtlich in der ersten Februar-Woche.

im Angebot enthalten:

- ein Gruppentreffen und Bewegungsangebot in der Woche
- Zusammengefasste, gut aufbereitete Informationen zum Thema „Zucker-frei“
- Viele Rezepte
- eine Ohrakupunktur zur Anregung des Stoffwechsels
- eine Anamnese für eine naturheilkundliche Begleitung
- viel Input und Erfahrungsaustausch

Kosten: 120

eine Rechnung wird ausgestellt, wobei ich darauf aufmerksam machen möchte, dass die Kosten i.d.R. nicht von einer privaten Krankenkasse übernommen werden.

Anmeldungen bis 29.01.2025 – bei einer Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen findet die „Zuckerfrei-Challenge“ statt.

Bei Anmeldung wird für die weiteren Kontakte eine E-Mail-Adresse benötigt.

Weitere Infos gerne im persönlichen Gespräch. Auf geht´s!