



## **Freude und Leichtigkeit durch vegane Vitalkost**

Das Leben neu umarmen, bei Dir ankommen.

Reinigung, Entgiftung und vegane Rohkost.

Genieße die Köstlichkeiten in einer neuen Art der Zubereitung lebendiger Nahrungsmittel.

Für Vitalität, Gesundheit, Leichtigkeit und Lebensfreude.

Aus langjähriger persönlicher Erfahrung mit mir und meinen Patienten/Klienten, lade ich Dich ein, einfache Lösungen zur Reinigung und Entgiftung und die vegane Vitalkost lecker zubereitet kennen zu lernen.

Fragen können angesprochen und geklärt werden.

- Wie schaffe ich Übergänge zu einer gesünderen Ernährung?
- Ist Genuss darin auch möglich?
- Warum kein Fleisch, tierische Eiweiße, Genussgifte, Zucker?
- Wie einfach ist es?
- Welche Geräte brauche ich?
- Wie kann ich in den Umstellungsphasen meinen Körper unterstützen?

Ich werde einen kurzen Exkurs zum Thema entgiften und reinigen machen:  
Nahrungsergänzung, Fasten, Colon-Hydro-Therapie, Leberreinigung.

Die Hauptzeit verbringen wir mit schon vorbereiteten Genüssen aus meiner Herstellung und deren Zubereitung, Geschmack und Wert für den Körper.  
Wir werden auch selbst Einfaches, Schmackhaftes und Wiederholbares kreieren.  
Green Smoothies (grüne Säfte)  
Süßigkeiten, Rohe Schokolade, Kekse oder Kuchen  
Dips und Soßen  
Cracker und Burger

In 6 Stunden von 10-16 Uhr wirst Du einigen Überblick erhalten.  
Jeder Kurs wird etwas von diesen Köstlichkeiten beinhalten.

Termine: Samstag, 25. Februar 2017.

Preis: 75€ incl. Nahrungsmittel **TEL 04791-9319433**