



Was nährt mich?

In unserer heutigen Lebenswelt haben wir oft zu wenig Zeit, wirklich Mahl-Zeit zu halten, Speisen zu schmecken, zu genießen und das vielleicht noch in Gemeinschaft. Coffee-to-go, Fastfood, Snacking u.ä. bestimmen Nahrungsaufnahme und Speiseplan. Volkskrankheiten wie Sodbrennen oder Magenschleimhautentzündung sind häufig die Folge.

Aber was nährt uns wirklich? Was braucht unser Körper, damit er uns lange ein gesundes Zuhause sein kann? Wie gehe ich mit ihm und Speisen um? Welche Energien und Erlebnisse lasse ich in meinen Körper hinein? Welchen Weg nimmt unsere Nahrung von der Mundhöhle bis zum Magen? Wie sind die Organe aufgebaut und wie funktionieren sie?

An vier Abenden widmen wir uns intensiv uns selbst, von der Mundhöhle

über die Speiseröhre bis zu unserer Mitte, dem Magen. Wir spüren den Weg unserer Nahrung in Theorie und Praxis nach, alle Sinne werden einbezogen, wir probieren und essen gemeinsam. Therapeutische Hinweise aus der Naturheilkunde runden das Thema ab.

Möchten Sie mit uns in diese Erlebnisreise starten?

Termine/ Zeit:

Kurs I: 12.09.2018, 26.09.2018,
09.10.2018, 31.10.2018

Kurs II: 30.10.2018, 06.11.2018,
20.11.2018, 27.11.2018

19.00 - 21.30 Uhr

Kosten:

200,00 € pro Person

(Ratenzahlung möglich)

Veranstalter:

Heilpraktikerinnen

Claudia Thole

Maria Elisabeth Holtkamp

Seminarort:

Brentanostraße 10

33428 Harsewinkel

05247/926232

www.hp-holtkamp.de