

# **5 Tage ambulante Basen-Kur an der Ostsee zum Entsäuern und Entschlacken**

**09. - 13. November 2019**

**mit Bettina Hellbeck (Heilpraktikerin)**

Herzlich willkommen zur ambulanten 5 tägigen Basen-Kur in Wustrow. Ambulant bedeutet, Sie suchen sich Ihre Unterkunft nach Ihrem Geschmack (ob Hotel, Ferienwohnung oder bei Freunden bzw. Sie zählen zu den Einheimischen und wohnen in der Nähe...). Die gemeinsamen Kurtage beginnen mit einem basisch ausgerichteten Frühstück und enden mit einem kulinarischen, basischen Mittagessen. Die Abendsuppe steht zum Mitnehmen bereit, sodass Sie sich zuhause nicht mehr um Einkauf und Küche kümmern müssen.

Zwischen den gemeinsamen Mahlzeiten hören Sie in Vorträgen:

- Wissenswertes über den Säure-Basen-Haushalt
- wie Sie Ihre Ernährung im Alltag basischer gestalten können
- was es mit dem Entsäuern und Entschlacken auf sich hat

Praktisch erfahren Sie die wohltuende, entsäuernde Wirkung:

- der Kopf-Nacken-Massage nach Renate Collier (Sie erlernen einige Massagetechniken beim gegenseitigen Massieren)
- von Fußbädern
- von Atemübungen und Gelenklockerungen an der frischen Ostseeluft

Während der Kurtage bekommen Sie viele weitere Anregungen, die den Entsäuerungsprozess fördern und unterstützen.

**Termine:** 09. - 13. November 2019 jeweils von 10 Uhr – 14.30 Uhr

**Kosten:** 170 Euro Kursgebühr (bei Anmeldung bis 01.09.19: 150 Euro)  
250 Euro für Verpflegung und Raumnutzung

**Ort:** Kapitänshaus Wustrow  
Hafenstr. 8, 18347 Wustrow (direkt am Hafen von Wustrow)

**Anmeldung:** **Bettina Hellbeck (Heilpraktikerin)**  
**Tel: 0177- 84 88 132**  
(bitte frühzeitig Anmelden, da begrenzte Plätze)

Ich freue mich auf Sie!