



# Lustig und leicht statt sauer ohne Power!

## Basische Genusswoche zum Wohlfühlen - Online

Möchtest Du etwas für Deine Gesundheit tun? Ein bisschen leichter werden? Fit werden oder bleiben? In Gemeinschaft und Begleitung geht das viel viel besser als alleine.

Ein Online-Kurs, der perfekt in Deinen Alltag passt.

### Was ist Bestandteil?

- Genaue Anleitung, wie basische Ernährung funktioniert!
- Begleitetes Ausleiten zum Beginnen
- Zoom-Treffen am Abend um 20.00 Uhr für offene Fragen und Austausch
- Rezepte-Sammlung und Kreativtipps zum täglichen Kochen
- Anleitung Leberwickel, Fußbäder, Bürstenmassagen und andere Leckereien 😊
- Unterstützende Yoga- und Entspannungs-Übungen während der Woche und als Video
- Telegram-Gruppe für gemeinsamen Austausch

<b>Vorbereitung</b>	<b>Ausleitung und Beginn</b>	<b>Basische Genusswoche</b>
Mittwoch, 05.07.2023 – Freitag, 07.07.2023	Samstag, 08.07.2023	Samstag, 08.07.2023– Samstag, 15.07.2023
täglich 20.00 Uhr	8.00 – 11 Uhr auch separat buchbar 39,00 €	So, Di, Do Treffen 20.00 Uhr Abschluss, 15.07.2023 8.30 Uhr

### Ausgleich:

125 Euro – Dein Beitrag für Deine Gesundheit; darüber gibt es im Anschluss der Woche die Möglichkeit des freien Gebens.

Mit Deiner Anmeldung per Email [yoga@susanneohneis.de](mailto:yoga@susanneohneis.de) oder [info@marionschulz.de](mailto:info@marionschulz.de) und Bezahlung auf das Konto Marion Schulz DE29 2004 1155 0396 487100 Comdirect ist Dein Platz fix gebucht. Anmeldeschluss ist 28.06.2023.



**Susanne Ohneis**  
Yogalehrerin  
[www.susanneohneis.de](http://www.susanneohneis.de)  
mobil 0171 8201 714



**Marion Schulz**  
Coaching, Beratung, Massage  
[www.marionschulz.de](http://www.marionschulz.de)  
mobil 0151 2264 7836