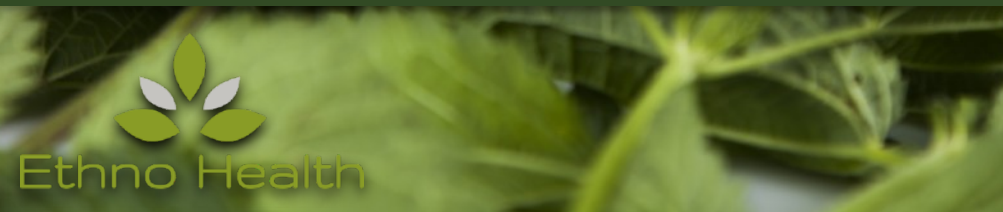




Ethno Health Aufbaukurs
ONLINE
02. - 03.10.2021
mit Daniela Herzberg



STILLE ENTZÜNDUNGEN & ENTZÜNDUNGSHEMMENDE ERNÄHRUNG

**Körper & Geist entlasten & vor chronischen
Erkrankungen schützen**

Schwelende Entzündungsherde im Körper bleiben oft jahrelang unentdeckt, werden jedoch nach der neuesten Forschung für die meisten chronischen Erkrankungen verantwortlich gemacht. Ob Herz-Kreislauferkrankungen, Rheuma, Schmerzen in Gelenken und Muskeln, Diabetes, Alzheimer, Autoimmun- oder Krebserkrankungen - alle werden mittlerweile mit Entzündungsprozessen im Körper in Zusammenhang gebracht.



In diesem Seminar soll es nicht nur darum gehen, wie man stille Entzündungen aufspüren und erkennen kann, sondern vor allem darum, wie sie sich vermeiden lassen. Dabei spielen neben einer entsprechenden Ernährung auch das persönliche Stresslevel und regelmäßige Entschlackungsmaßnahmen eine wesentliche Rolle.

Daniela Herzberg spricht außerdem über wichtige Nahrungsmittelgruppen und Nährstoffe, die zur Vermeidung von Entzündungen im Körper unbedingt zu empfehlen sind. Das Ganze wird wie immer in ihren Seminaren ergänzt mit zahlreichen praktischen Übungen und Tipps, die es den Teilnehmern erleichtern sollen, die verschiedenen Konzepte selbst anzuwenden, weiterzuempfehlen und mit den entsprechenden Ethno Health Rezepturen zu begleiten.

Der Kurs findet online über Zoom statt und wird als Aufbaukurs für die Ausbildung zum Ethno Health Coachin der EthnoMed Akademie angerechnet.

Seminarzeiten:

Samstag, 02.10., 10:00 - 19:00 Uhr

Sonntag, 03.10., 10:00 - 15:30 Uhr

Seminargebühr: 295,00 €

Noch Fragen? daniela@5-elemente.org oder Telefon +49 (0)6405-2021515

