

*Basisch essen,  
basisch leben,  
gesund sein.*

PROGRAMM  
2019



*Heike  
Sebald*

# Ernährung & Gesundheit im Rhythmus der Natur

Als Gesundheitspädagogin nach Sebastian Kneipp liegt mein Schwerpunkt auf der basischen Lebensführung. Dabei spielen Ernährung, Bewegung und natürliche Reize eine wichtige Rolle. Fokus ist der Säure-Basen-Haushalt und die Stärkung des Immunsystems. Wer erkennt, dass etwas in Unordnung geraten ist und rechtzeitig gegensteuert, kann das Ausbrechen von Krankheiten reduzieren, Befindlichkeitsstörungen deutlich verbessern und wieder zu Gesundheit und Vitalität finden. Durch die Entlastung des Stoffwechsels, hat der Körper die Möglichkeit zu regenerieren und die Zellen gut genährt neu aufzubauen. Die basische Ernährung harmonisiert, bei bewusster und konsequenter Durchführung, den Säure-Basen-Haushalt des Körpers. Unterstützend dazu wirken Bewegungselemente und basische Körperpflege.

In meinem Programm findest Du **Kochkurse, Vorträge und Workshops**, sowie regelmäßige **Basenfasten-Kuren**. Wähle das Basenfasten entweder **in der Gruppe**, oder als **Einzelcoaching**. Zur weiteren, ganzheitlichen Unterstützung biete ich Bewegungserlebnisse **smovey® Vibroswing** und **Wirbelsäulengymnastik** an. Als Referentin biete ich auch individuelle Vorträge, Schulungen und Workshops für Firmen, Verbände, Vereine und soziale Einrichtungen an.

2014 lernte ich Peter Jentschura, den Gründer der Firma **P. Jentschura** und seine Produkte kennen. Sie sind die perfekte Unterstützung für das Fasten, das Basenfasten und für den Alltag. Die Produkte sind mir und meinen Kursteilnehmern/innen ein wahrer Schatz geworden. Du erhältst bei mir alle P. Jentschura Produkte, sowie Gutscheine dafür zum Verschenken. Was mir wichtig ist – die Firma arbeitet mit dem Kneipp-Bund zusammen. Bewährtes Wissen zur gesundheitlichen Prävention, am Vorbild und im Rhythmus der Natur den Menschen nahe zu bringen, das ist das Ziel der beiden Partner. Als Kneipp-Gesundheitspädagogin, sehe ich mich als eine der Botschafter/innen, die diese Lehren weitergeben dürfen.

Deine

*H. Sebald*

Heike Sebald



## Inhalt

Basisches Buffet im Frühling	4
Deine Kneipp-Auszeit im Sommer	5
Kochen im Grünen	6
Workshop Wickel & Co.	7
Dein Auszeit-Tag im Herbst	8
<b>Bewegung mit SMOVEY®</b>	
Schnupper-Workshop für Einsteiger	11
smovey®-walks am Abend	12
smovey®-walks am Morgen	13
<b>Basen-Coaching &amp; Abos</b>	
Finde die richtige Kur	14
Paket Basen-Einzelcoaching	16
Paket Basen-Abo „Detox“	18
Paket Basen-Abo „Balance“	20
Paket Basen-Abo „Wellness“	22



Ein Angebot des  
Kneippverein  
Schwabach e.V.

## Wir gestalten ein „basisches Buffet“ im Frühling

Alles was wir von einem optisch und geschmacklich hervorragenden Buffet erwarten, werden wir an diesem Abend zusammen herstellen und verspeisen. Fingerfood, Rohkostlichkeiten, Gekochtes, Gemixtes, Gerührtes. Natürlich möglichst in Bioqualität, regional und saisonal. Lass Dich überraschen was ich dieses Jahr für Dich und Deine gesellige Runde mit der Familie und den Freunden zusammengestellt habe.

Mit der 80:20 Regel bleiben wir mit unseren Rezepten im basenüberschüssigen Bereich. Das heißt wir schöpfen aus dem vollen Nahrungsangebot und verwenden dabei 80% basenbildende und nur 20% säurebildende Lebensmittel.

Bevor wir ins kreative Tun in der Küche gehen, werde ich kurz das Wichtigste über einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt erzählen.

- Termin:** Freitag, 12.04.2019, 18.30 - 21.30 Uhr  
**Wo:** St. Antonius Apotheke, Bahnhofstr. 13b, 91126 Rednitzhembach  
**Kosten:** 35,- € zzgl. ca. 10,- € Lebensmittelumlage.  
 Das Skript mit Rezepten ist inklusive.  
**Anmeldung:** Per E-Mail an [mail@heikesebald.de](mailto:mail@heikesebald.de) oder telefonisch unter 09122/833164

## Deine Kneipp-Auszeit im Sommer

Sonnenschein, lauer Sommerabend, grüne Wiese, duftende Kräuter, Barfuss laufen, erfrischende Getränke, kühlende Kneippgüsse, Schatten unter alten Bäumen, den Körper durchbewegen, energetisieren, mit beiden Füßen die Erde spüren, tief durchatmen, den Geist zur Ruhe kommen lassen, mit allen Sinnen genießen, einfach sein.

Diese Assoziationen fallen mir ein, wenn ich an den Auszeitabend auf der Kneippwiese denke. Genau das Gegenteil zu vielen Festen und Feierlichkeiten, die der Sommer gerne bietet. Alles hat seine Zeit. Das Feiern, das „In-sich-ruhen“, das Arbeiten ...

Sebastian Kneipp hat zu Lebzeiten einen ganz bedenkenswerten Satz gesagt:  
**„Vergesst mir die Seele nicht“**

Dieser Abend soll Dir und wenn du magst Deiner Freundin, Mutter, Tochter, dem Partner, der Partnerin, Freund, Vater ... eine Auszeit schenken und der Seele gut tun. Nimm dir Zeit für all die schönen Dinge, die ich bereits aufgezählt habe. Nimm dir Zeit für Dich.

- Termin:** Donnerstag, 27.06.2019, von 19.00 - 20.30 Uhr  
**Wo:** Kneippverein Schwabach, Am Neuen Bau 1, 91126 Schwabach  
**Kosten:** 10,- € pro Teilnehmer/in  
**Anmeldung:** Per E-Mail an [mail@heikesebald.de](mailto:mail@heikesebald.de)

Ein Angebot des  
Kneippverein  
Schwabach e.V.





Ein Angebot des  
Kneippverein  
Schwabach e.V.

## Kochen im Grünen - ein ganz besonderes Flair

Im grünen Herzen der Stadt Schwabach generationenübergreifend basenüberschüssig kochen, voneinander lernen, gemeinsam genießen. Eingeladen ist von jung (ab 4 Jahre) bis junggeblieben, jedes Alter.

Aus meiner langjährigen Erfahrung mit Kindergruppen jeden Alters, weiß ich welch herzhaften Appetit meine kleinen Gäste immer mit auf die Kneippwiese bringen. Sind wir „Großen“ doch mal ehrlich, geht es uns nicht genauso? Wir werden ansprechende Familiengerichte mixen, rühren, backen, kochen und verkosten. Möglichst bunt, für's Auge schön anzusehen damit sich der Gaumen freut. Es werden Lebensmittel aus regionalem und möglichst biologischem Anbau verarbeitet. Wir kochen draußen, bitte denke an entsprechende Kleidung, Insekten- und Sonnenschutz. Grünkraft tut gut – im Inneren sowie im Außen genossen. Also lassen wir es uns an diesem Samstagvormittag so richtig gut gehen.

- Termin:** Samstag, 03.08.2019, 10.00 - 13.00 Uhr  
**Wo:** Kneippverein Schwabach, Am Neuen Bau 1, 91126 Schwabach  
**Kosten:** 20,- €, Kinder ab 8 Jahren 3,- €. Zusätzlich fallen ca. 15,- € für Lebensmittel pro teilnehmenden Erwachsenen an. Das Skript mit Rezepten ist inklusive.  
**Anmeldung:** Per E-Mail an mail@heikesebald.de

## Wickel und Co. stärken und unterstützen unser Immunsystem im Herbst

Mit der jeweiligen Energie der Jahreszeit, biete ich ein weiteres Angebot „Leben im Rhythmus der Natur“ an. Die Jahreszeiten haben durchaus Auswirkungen auf unser Wohlbefinden, unsere Leistungsfähigkeit und unsere Energie. Der Herbst ist eine Zeit, in der sich die Natur überaus großzügig zeigt – schließlich ist Erntezeit. Er verwöhnt uns mit bunten Farben und Genüssen für den Gaumen. Er ist aber auch die Übergangszeit vom warmen Sommer in den kalten Winter. Jetzt ist es besonders wichtig unsere Körperkräfte zu erhalten und unser Immunsystem zu stärken. Sollte es Dich und Deine Lieben doch erwischen, ist dieser Wickel-Workshop genau das Richtige für Dich. Hier erfährst Du wie z. B. Halswickel, Pulswickel oder Brustwickel richtig aufgebaut werden und warum diese so wohltuend und lindernd wirken. Ich stelle Zutaten aus der Küche vor, die die Wirkung der Wickel hervorragend unterstützen. Dieser Workshop richtet sich sowohl an junge Familien mit Babys und kleinen Kindern, als auch an Erwachsene oder pflegende Angehörige. Jede Anwendung ist zugleich eine liebevolle Zuwendung, die mit Geld nicht zu bezahlen ist. Nimm Dir Zeit für Deine Gesundheit und die Gesundheit Deiner Lieben.

- Termin:** Donnerstag, 21.11.2019, 19.00 - 21.00 Uhr  
**Wo:** Apotheke an der Radrunde, An der Radrunde 142-146, 90455 Nürnberg-Herpersdorf  
**Kosten:** 16,- € pro Teilnehmer/in  
**Anmeldung:** Per E-Mail an mail@heikesebald.de





Ein Angebot des  
Kneippverein  
Schwabach e.V.

## Auszeittag im Herbst

Nicht nur über Wickel hören und sehen – sondern erfahren und spüren ist das Motto des heutigen Abends. Ich lade Dich ein zu einem Wohlfühlabend. Für Dich selbst oder/und Deine Tochter, Freundin, Mutter. Du kommst in den Genuss eines klassischen, kneippischen Leibwickels.

Wärme- aber auch Kaltreize mobilisieren unsere Selbstheilungskräfte und stärken die angesprochenen Organe. Bei einem Leibwickel kannst Du den Schwerpunkt auf Leber, Nieren oder die Verdauungsorgane legen. Der Leibwickel bringt Entlastung und Entspannung z. B. bei Bauchschmerzen, Regelschmerzen und auch Rückenbeschwerden. Er wirkt krampflösend, entspannend, regenerierend. Leber und Niere unterstützt der Leibwickel bei deren Entgiftungs- und Ausleitungsarbeit.

Du erfährst an diesem Abend, den richtigen Aufbau eines Wickels, wie Du ihn anlegst und welche bewährten Hausmittel Du zur weiteren Unterstützung und Intensivierung ergänzen kannst. Neben der Entspannung ist Zeit für Austausch und Tee trinken.

- Termin:** Donnerstag, 28.11.2019, 19.00 - ca. 21.30 Uhr
- Wo:** St. Antonius Apotheke, Bahnhofstr. 13b, 91126 Rednitzhembach
- Kosten:** 18,- €. Bitte mitbringen: Badetuch, Decke, Isomatte, Wärmflasche, bequeme Kleidung (bzw. in lockerer Hose und Sweatshirt kommen)
- Anmeldung:** Per E-Mail an [mail@heikesebald.de](mailto:mail@heikesebald.de)

## Basische Lebensführung und Bewegung





## Ein ganzheitliches Bewegungserlebnis: smovey® Vibroswing

Bewegung hat in der basischen Lebensführung eine wichtige unterstützende Bedeutung. Sie fördert den Stoffwechsel, mobilisiert das Verdauungssystem, aktiviert die Ausscheidungsorgane und die Fettverbrennung. Sie regt so Entschlackung an. Durch richtige Bewegung fühlen wir uns vital, ausgeglichen und kräftig.

### smovey® – ein ganzheitliches Bewegungserlebnis!

Entdecke die zahlreichen Möglichkeiten, um mit den smovey® Vibroswing im Alltag in Schwung zu kommen. Mit diesem außergewöhnlichen Gesundheits-/ Fitness- und Therapiegerät, das in Österreich hergestellt wird, lässt sich der Körper mobilisieren, kräftigen und entspannen. Beim smoven erlebst Du viele positive Wirkungen, die durch das Schwingringsystem über Deine Handreflexzonen in den ganzen Körper übertragen werden.

Geeignet sind die smovey®-walks für alle Bewegungsfreunde oder Menschen, die es werden wollen. Wir beginnen wirklich achtsam, um nach dem Winter wieder in den "Aktivmodus" zu kommen. Mit der Zeit werden wir die Übungen intensivieren und die walks ausweiten.

## Komm zum Schnupperwalk und starte mit smovey® beschwingt ins Frühjahr!

Kennst Du das Gefühl, sich im Frühjahr wieder bewegen zu wollen? Und die damit verbundene Frage, was ist das Richtige für mich? Walken ist zu langweilig, vor allem allein, joggen ist zu schnell und zu anstrengend, Gymnastik ja, aber doch nicht zu dieser Zeit – da will man doch lieber die Natur und die frische Luft genießen, anstatt in einer stickigen Halle zu üben.

Beim smovey®-walk bekommst Du die passende Mischung aus lockeren Übungen, stärken den Walkingrunden, netten Menschen und entspannenden Momenten. In Schwabach ist der Kneippverein der erste und bisher einzige Verein, der dieses smovey®-Training anbietet. Komm und teste die grünen Schwingringe und ihre Wirkung. Bei diesem kostenlosen Schnuppertraining, kannst Du herausfinden, ob das smoven Dein Sport für dieses Frühjahr, den Sommer oder die Herbstsaison ist. Du wirst leichte Übungen mit den smoveys kennenlernen. Beim gemeinsamen kurzen Walk bekommst Du ein Gefühl für das Laufen mit den Schwingringen. Zum Schluss darfst Du Dich selbst mit einer wohligen Massage belohnen.

**Komm zum unverbindlichen und kostenlosen smovey®-walk schnuppern und fühl' Dich danach wach, fit, ausgeglichen und beschwingt.**

**Termin:** Dienstag, 02.04.2019, 17.30 - 18.30 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Kneippplatz, Am Neuen Bau 1, 91126 Schwabach  
**Anmeldung:** Per E-Mail an [mail@heikesebald.de](mailto:mail@heikesebald.de)





## smovey®-walk am Abend

Bei diesem abwechslungsreichen „Feierabendwalk“ darf der Geist entspannen und der Körper wird gefordert. Wir treffen uns regelmäßig, bei fast jedem Wetter (außer es regnet in Strömen oder es stürmt, dann sage ich den walk ab) und schwingen gut gelaunt die smovey®-Ringe, damit wir gelockert und gekräftigt in das Frühjahr starten und durch den Sommer marschieren. Im Frühjahr fällt es wieder leichter sich zu bewegen, das mehr an Licht tut uns so gut, der grüne Wald, die erwachende Natur sind Balsam für unsere Seele und der Gegenpol zu geschlossenen Räumen und kopflastiger Arbeit.

Und so sieht der Ablauf des smovey®-walks aus: Nach dem Aufwärmen, walken wir mit den smoveys in den Händen los. In den 1,5 Stunden werden wir eine Übungssequenz im Stand einbauen. Es sind Kräftigungs-, Faszien- und Dehnübungen, ebenso wie spezielle Übungen für die Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht dabei. Zum Abschluß darfst Du Dich bei einer Entspannungsrunde selbst belohnen.

- Termin:** Ab 02.04.2019 jeden Dienstag bis ca. zur Zeitumstellung auf Winterzeit, von 19.00 - 21.30 Uhr (in den Schulferien finden keine Walks statt)
- Wo:** Treffpunkt Kneippplatz, Am Neuen Bau 1, 91126 Schwabach
- Kosten:** 75,- € für eine 10er Karte, 55,- € für eine 5-er Karte.  
Zusätzlich kommt eine Leihgebühr von 2,- € pro walk für smovey®-Ringe hinzu. Eigene Ringe können bei mir gekauft werden. Gerne berate ich Dich diesbezüglich.
- Anmeldung:** Per E-Mail an [mail@heikesebald.de](mailto:mail@heikesebald.de)

## smovey®-walk am Morgen

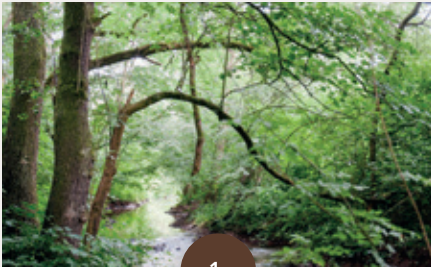
Ein wunderbarer Abschluss der Arbeitswoche, ein noch besserer Start in das Wochenende, mit dem früh morgentlichen smovey®-walk. Morgens herrscht eine ganz besondere Energie – die Natur, wir Menschen, das Leben erwacht und der Tag beginnt, die Luft ist noch ganz rein und frisch, vor allem im Sommer, wenn die Tage fast unerträglich warm werden. Der smovey®-walk am Morgen ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Die smovey®-walk-Gruppe hilft über den inneren Schweinehund hinweg, sollte er sich im Laufe des Frühjahrs oder Sommers bei Dir melden.

- Termin:** Ab Freitag, 05.04.2019, von 8.15 - 9.45 Uhr. Gerade die ersten smovey®-walks am 05. und 12.04. eignen sich besonders gut zum Schnuppern bzw. für einen Neueinstieg. Bitte kontaktiere mich im Vorfeld.
- Wo:** Treffpunkt ist in Schwabach-Limbach am Feuerwehrhaus, Limbacher Str. 107 (Parkmöglichkeit ist am Park and Ride Parkplatz am Limbacher Bahnhof. Von dort aus sind es 2 Min. zu Fuß bis zum Treffpunkt)
- Kosten:** 75,- € für eine 10er Karte, 55,- € für eine 5-er Karte.  
Zusätzlich kommt eine Leihgebühr von 2,- € pro walk für smovey®-Ringe hinzu. Eigene Ringe können bei mir gekauft werden. Gerne berate ich Dich diesbezüglich.
- Anmeldung:** Per E-Mail an [mail@heikesebald.de](mailto:mail@heikesebald.de)



# Finde die richtige Kur für Dich und Deinen Körper



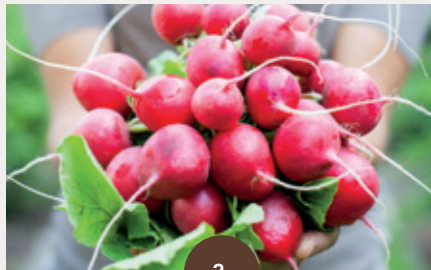
1.

## In Fluss bringen

### Das intensive Einzelcoaching zum Basenfasten

Mit dem 3-Sprung der Entschlackung lösen, binden und entfernen wir angesammelte Säuren und Schlacken aus dem Bindegewebe. Zusätzlich zur schrittweisen Ernährungsumstellung wird die Haut mit der basischen Körperpflege gereinigt, gestärkt und zur Mehrdurchblutung angeregt. In den verschiedenen Phasen der Kur wirst Du von mir per E-Mail und Telefon betreut und mit Rezepten und Infos versorgt.

**Paket auf Seite 17**



2.

## Für Wiederholer

### Die Basen-Detox-Kur

Für alle, die schon ein Basenfasten bei mir im Einzelcoaching oder in der Gruppe miterlebt haben. Alle wichtigen Schritte hast Du in Deinen Unterlagen, alles Weitere kommt mit diesem Basen-Detox-Paket zu Dir nach Hause und Du kannst sofort mit der Entsäuerung und der Kräftigung deines Körpers beginnen. Natürlich bekommst Du unterstützend meine Beratung dazu.

**Paket auf Seite 19**



3.

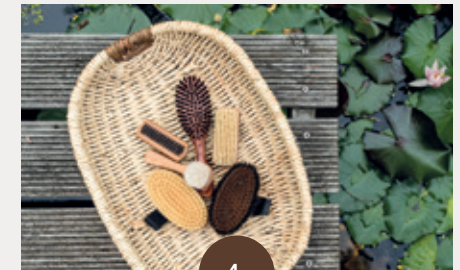
## Einfach zum Stärken

### Basisch leben, Aufbau und Balance

Für alle, die im Alltag wenig Zeit zum Kochen haben, die nicht sehr gerne Kochen oder Essen zubereiten und die mit möglichst wenig Aufwand möglichst viel für ihre Gesundheit erreichen möchten. Dieses „Aufbau und Balance-Paket“ erhältst Du wahlweise für 1-2 oder für 3-4 Personen.

Es umfasst Bausteine für die Ernährung in der Säure-Basen-Balance und der basischen Körperpflege, sowie der Entgiftung über den Darm. Natürlich bekommst Du unterstützend meine Beratung dazu.

**Paket auf Seite 21**



4.

## Körpergenuss

### Basen-Wellness

Der Begriff Wellness wird mit wohltuenden Anwendungen, Entspannung und Wasser in Verbindung gebracht. Genau da setzt die Basen-Wellness an. Für basische Wickel, Stulpen, und Bürstenmassage und weitere basische Körperpflege, gebe ich Dir die entsprechenden Hilfsmittel und Anwendungsinformationen an die Hand. Für alle, die sich in der Zukunft bei Schmerzen und Verspannungen selbst helfen wollen. Für alle, die ihre natürliche Schönheit unterstützen und hervorheben wollen.

**Paket auf Seite 23**



# In Fluss bringen

Das intensive Einzelcoaching  
zum Basenfasten



Dein individuelles 4-6 Wochen-Coaching-Paket zum Entsäuern und Regenerieren Deines Körpers. Lege den Schalter um, für ein neues basisches Körper- und Lebenswohlgefühl. Coachingzeitraum: 4 Wochen

## Coaching-Inhalte:

- 1. Phase: 4 Wochen mit intensiver Anleitung
- 1 Stunde Erstgespräch, Säure-Basen-Check und Deine persönlichen Empfehlungen
- 4 Feedback-Termine à 30 min pro Woche (auch online möglich)
- 1 Stunde Abschlussgespräch



## Inklusive Basen-Produkte zur Entsäuerung und Regenerierung:

- 7x7 Basentee, 50 Beutel (Preis bei Einzelbestellung 12,75 €)
- Wurzelkraft, 600 g, 4-6 Wochen (Preis bei Einzelbestellung 107,50 €)
- Meine Base, Basensalz, 750 g (Preis bei Einzelbestellung 18,50)
- Bärwurz-Gewürzmischung, 4-6 Wochen (Preis bei Einzelbestellung 16,45 €)
- Irrigator, Einlaufgerät (Preis bei Einzelbestellung 16,50 €)
- Ausführliche Anleitung zur Basen-Kur inkl. Fibel „Wie entschlacke ich richtig“, Plakat „Entschlackung“, Analyse „Basentyp“ (Im Wert von 27,50 €)

**Paket-Preis\*:** 370,- EUR (inkl. Beratung und Basenprodukte für 4 Wochen-Kur)

**Ratenzahlung:** 240,- EUR / 65,- EUR / 65,- EUR

## Einhergehende Resultate:

- Entsäuerung und Regenerierung des Körpers
- Organ-Detox – insbesondere Entgiftung und Entschlackung von Leber und Darmtrakt
- Regeneration des Körpers und Zellaufbau durch Entlastung des Stoffwechsels
- Gewichtsverlust bzw. Gewichtsregulierung
- Vorbereitung des Körpers auf ein neues Ess- und Lebensverhalten
- (Wieder)Wahrnehmen der körperlichen Signale zur Selbstregulation
- Steigerung des Körper- und des Lebenswohlgefühls

\* Hinweis: Dieses Angebot dient als Übersicht. Sie bestellen Produkte auf Basis der Jentschura International GmbH Geschäftsbedingungen sowie dem damit verbundenen Widerrufsrecht.

# Für Wiederholer

Die Basen-Detox-Kur



Der 4-Wochen-Erfolgsplan zum Entsäuern und Regenerieren Deines Körpers. Als Wiederholer/in einer Basenfastenkur willst Du es wieder spüren, das neue, leichte, vitale Lebensgefühl – gönne es Dir. Anwendungszeitraum: ca. 4 Wochen



Ihr individuelles Basen-Paket „Entgiften und Entschlacken“ beinhaltet:

- 30 Minuten individuelles Basen-Coaching (im Wert von 35,00 €)
- 7x7 Basentee, 50 Beutel (Preis bei Einzelbestellung 12,75 €)
- Wurzelkraft, 600 g, 4-6 Wochen (Preis bei Einzelbestellung 107,50 €)
- Meine Base, Basensalz, 750 g (Preis bei Einzelbestellung 18,50)
- Zeolith-Pulver, 400 g (Preis bei Einzelbestellung 22,00 €)
- Ausführliche Anleitung zur Basen-Kur inkl. Fibel „Wie entschlacke ich richtig“, Plakat „Entschlackung“, Analyse „Basentyp“ (Im Wert von 27,50 €)
- Für den besonderen Erfolg: Irrigator, Bürsten, Wickel, Stulpen, Strümpfe

**Paket-Sonderpreis\*:**

**199,- EUR pro Person zzgl. Versandkosten oder Selbstabholung.**

**Einhergehende Resultate:**

- Entsäuerung und Regenerierung des Körpers
- Organ-Detox – insbesondere Entgiftung und Entschlackung von Leber und Darmtrakt
- Regeneration des Körpers und Zellaufbau durch Entlastung des Stoffwechsels
- Gewichtsverlust bzw. Gewichtsregulierung
- Vorbereitung des Körpers auf ein neues Ess- und Lebensverhalten
- (Wieder)Wahrnehmen der körperlichen Signale zur Selbstregulation
- Steigerung des Körper- und des Lebenswohlgefühls

\* Hinweis: Dieses Angebot dient als Übersicht. Sie bestellen Produkte auf Basis der Jentschura International GmbH Geschäftsbedingungen sowie dem damit verbundenen Widerrufsrecht.



Das Easy-Basen-Paket für Dich und Deine Familie. Für ein ausgewogenes und nachhaltiges basisches Leben. Schaffe kulinarische und sinnliche Basenmomente im Alltag – unkompliziert und rundum gut versorgt. Anwendungszeitraum: ca. 3-6 Monate



**Ihr Einstiegspaket beinhaltet:**

- 30 Minuten individuelles Basen-Coaching (im Wert von 35,00 €)
- Morgenstund Müsli, 1000 g/2000 g (Preis bei Einzelbestellung 17,50/31,50 €)
- Wurzelkraft, 600 g/1650 g (Preis bei Einzelbestellung 107,50/225,50 €)
- Tischlein deck dich, 400 g/ 800 g (Preis bei Einzelbestellung 10,50/18,90 €)
- Meine Base, Basensalz, 750 g/1500 g (Preis bei Einzelbestellung 18,50/33,50 €)
- Basen Shower-Gel, 100 ml/250 ml (Preis bei Einzelbestellung 9,90/22,50 €)
- Zeolith-Pulver, 400 g (Preis bei Einzelbestellung 22,00 €)
- Fibel „Basisch kulinarisch“ und „Basisch Leben“ (Im Wert von 10,00 €)
- Artikel zur Körperpflege (z. B. Bürsten, Wickel)

**Paket-Sonderpreis\*: 220,- EUR für 1-2 Personen, 385,- EUR für 3-4 Personen zzgl. Versandkosten oder Selbstabholung.**

**Einhergehende Resultate:**

- Regulierung des Säure-Basenhaushalts, Stärkung des Immunsystems
- Vitalität, Leistungsfähigkeit und Steigerung des physisch-mentalen Wohlfühlens
- Ausgleichende Wirkung auch auf die Förderung der Lebensordnung
- Verbesserung von Befindlichkeitsstörungen und Regenerierung

\* Hinweis: Dieses Angebot dient als Übersicht. Sie bestellen Produkte auf Basis der Jentschura International GmbH Geschäftsbedingungen sowie dem damit verbundenen Widerrufsrecht.

# Körper- Genuss

Die Basen-Wellness-Kur



Dein individuelles Basen-Highlight für zwischendurch bzw. regelmäßige Power-Einheiten. Schenke Dir und Deinem Körper einmal wieder besondere Aufmerksamkeit durch ganz bewusste Basen-Momente. Es wird sich lohnen!



## Das Basen-Wellness-Paket beinhaltet:

- 30 Minuten individuelles Basen-Coaching (im Wert von 35,00 €)
- Wurzelkraft, 300 g, 3-4 Wochen 3 TL täglich (Preis bei Einzelbestellung 57,50 EUR €)
- Meine Base, Basensalz, 750 g (Preis bei Einzelbestellung 18,50 €)
- Basenstrümpfe oder Basenstulpen (Preis bei Einzelbestellung 29,75 €)
- Hals- oder Stirnwickel (Preis bei Einzelbestellung 29,50 €)
- Energiebürste (Preis bei Einzelbestellung 45,50 €)
- Fibel „Basisch Leben“ (Im Wert von 5,00 €)

**Paketpreis\*: 190,- EUR, zzgl. Versandkosten oder Selbstabholung.**

## Einhergehende Resultate:

- Schnell wirkender Frische-Kick
- Zusätzliche Kraftquelle für den Alltag in besonderen Belastungszeiten oder zur gezielten Entspannung
- Entlastung schaffen
- Stoffwechsel anregen und Leichtigkeit spüren
- (Wieder) zu sich kommen. Steigerung des allgemeinen Körper- und Lebenswohlgefühls

\* Hinweis: Dieses Angebot dient als Übersicht. Sie bestellen Produkte auf Basis der Jentschura International GmbH Geschäftsbedingungen sowie dem damit verbundenen Widerrufsrecht.



Impressum

Veröffentlicher:  
Heike Sebold

Gesundheitspädagogin SKA  
Pfälzer Straße 2, 91126 Schwabach  
Tel. 09122 - 833 164  
mail@heikesebald.de  
www.heikesebald.de

Fotos: [www.ruthleavett.com](http://www.ruthleavett.com)

