

## Kurse im Familienzentrum Loheland 1. Halbjahr 2018

### 1. Workshop

#### [Ernährung in der Säure-Basen-Balance](#)

**Freitag: 16. Februar 2018 18:00 bis 20:30 Uhr**

Einführung in das Thema der basenüberschüssigen Ernährung – und... wir bereiten mit Leichtigkeit und wenig Aufwand köstliche Gemüsesuppen zu, die wir uns königlich munden lassen.

**Ihre Investition: 25,00 €** + Lebensmittelumlage für hochwertige BIO-Lebensmittel

Ansprechpartnerin: **Cornelia John** 0661-9335288 email:[info@baseninstitut.de](mailto:info@baseninstitut.de)

**Veranstaltungsort:** 36093 Künzell-Dirlos – **Loheland** – im **Haus für Spiel und Bewegung**

### 2. Workshop

#### [Glutenfreies Brot, Chips und Fladen](#)

**Freitag: 23.02.2018 18:00 bis 20:30 Uhr**

Wir backen glutenfreies Brot, Brotchips und Fladen aus frisch gemahlenem Buchweizen, Hirse, Vollkornreis und Amaranth. Wir bereiten 2 verschiedene Aufstriche (1 vegan) zu und lassen uns anschließend unsere gemeinsam zubereiteten Köstlichkeiten schmecken.

**Ihre Investition: 25,00 €** + Lebensmittelumlage für hochwertige BIO-Lebensmittel

Ansprechpartnerin: **Cornelia John** 0661-9335288 email:[info@baseninstitut.de](mailto:info@baseninstitut.de)

**Veranstaltungsort:** 36093 Künzell-Dirlos – **Loheland** – im **Giebelhaus**

### 3. Workshop

#### [Die „basische Körperpflege“ in Theorie und Praxis](#)

**Freitag: 30.03.2018 18:00 bis 21:00 Uhr**

Die Haut ist unser größtes Ausscheidungsorgan. Mit basischen Anwendungen können wir unseren Körper optimal entsäuern, entgiften und dabei die Nieren entlasten. Sie sind sinnvoll z.B. bei Rheuma, Gicht, Osteoporose, Ödeme, Hautprobleme, Migräne, in den Wechseljahren, in der Schwangerschaft, zur Vorbeugung von Muskelkater und Säureschocks **vor** und **nach** sportlichen Höchstleistungen etc. Freuen Sie sich auf ein wohltuendes Erlebnis mit Grundlageninformationen.

Bitte mitbringen: Fußbadewanne, 2 Handtücher, Nagelbürste, Hausschuhe oder dicke Socken..

**Ihre Investition: 25,00 €**

Ansprechpartnerin: **Cornelia John** 0661-9335288 email:[info@baseninstitut.de](mailto:info@baseninstitut.de)

**Veranstaltungsort:** 36093 Künzell-Dirlos – **Loheland** – im **Haus für Spiel und Bewegung**

### 4. Workshop

#### [Grüne Pflanzensäfte für strahlende Gesundheit](#)

**Freitag: 20. April 2018 18:00 bis 20:30 Uhr**

Gib uns unser täglich Licht – unsere Zellen brauchen lebendige Nahrung - **Lebensmittel**. Unsere Zellkraftwerke, die Mitochondrien, können nur optimal arbeiten und sich erneuern, wenn sie genügend Lebensstoffe in Form von Sonne, Sauerstoff, reines Wasser und Pflanzengrün in ausreichender Menge bekommen.

Lassen Sie sich von den vielen Variationen der Zubereitung von Grünen Säften und Smoothies überraschen.

**Ihre Investition: 25,00 €** + Lebensmittelumlage für hochwertige BIO-Lebensmittel

Ansprechpartnerin: **Cornelia John** 0661-9335288 email:[info@baseninstitut.de](mailto:info@baseninstitut.de)

**Veranstaltungsort:** 36093 Künzell-Dirlos – **Loheland** – im **Haus für Spiel und Bewegung**