



*Cornelia John*  
INSTITUT FÜR BASISCHE ANWENDUNGEN  
nach Dr. h. c. Peter Jentschura

Wisselser Str. 7a  
36093 Künzell-Dirlos

Tel.: 0661 - 933 52 88  
email: info@baseninstitut.de  
www.baseninstitut.de

## Erlebnis-Vorträge in der Katholischen Familienbildungsstätte Helene Weber 2019/20

Anmeldungen bitte unter Tel.: 0661-92843-0

### **Montag 28.10.2019 von 19:30 bis 21:30 Uhr**

#### **Basische Ernährung für mehr Energie und Lebensfreude**

Die Säure-Basen-Balance ist die Grundlage für Gesundheit, Wohlbefinden und dauerhaft guter Stimmung. Die Balance langfristig zu halten ist leicht, wenn wir das Wissen über die Logik der Natur kennen und umsetzen. Satt sein bedeutet, auf allen Ebenen gut genährt zu sein.

Ich bringe Kostproben mit.

**10,00 € + 2,00 € Lebensmittel**

### **Montag 25.11.2019 von 19:30 bis 21:30 Uhr**

#### **Lebendige Nahrung durch Trocknen-Aktivieren-Fermentieren**

Mit diesen natürlichen und einfachen Methoden können wir lebendige Povernahrung herstellen.

Wir haben wenig Vitamin/Enzymverlust beim Trocknen von Kräutern, Gemüse u.a.; durch Aktivieren von Samen und Nüssen eine bessere Verdaulichkeit; das Fermentieren von Gemüse, Gewürzen und Kräutern ist für die Darmbakterien ein Fest. Kleine Verkostung! Bitte ein Glas mit Deckel mitbringen ca. 0.5-1L

**15,00 € + 2,00 € für Lebensmittel**

### **Montag 27.01.2020 von 19:30 bis 21:30 Uhr**

#### **Basenfasten bzw. Säurefasten**

Das Basenfasten bzw. „Säurefasten“, (wir fasten Säurebildendes!), ist eine wunderbare Möglichkeit die Säure-Basen-Balance im Körper wieder herzustellen, um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden grundlegend zu verbessern.

Ich stelle Ihnen die Fastenkur und die Kraftkur von Dr. h.c. Peter Jentschura vor, die eine optimale Ausleitung gewährleistet und zeitgleich eine gute Versorgung mit Vitalstoffen sicher stellt, um Fastenkrisen zu vermeiden.

Ich teile mit Ihnen meine Erfahrungen, die ich seit 15 Jahren mit dieser Methode erlebe. Sie bekommen ein Gefühl dafür, wie Sie am sinnvollsten Ihre Fastenzeit gestalten wollen in Ihrer derzeitigen Lebenssituation.

**Gebühr: 10,00€**

## **Montag 17.02.2020 von 19:30 bis 21:30 Uhr**

### **Wie kann ich meine Lebensgeister wecken und in Fluss kommen?**

Unser Körper ist gesund, wenn ALLES fließt – wir sind wach, fühlen uns lebendig und es geht uns richtig gut!

Was und wieviel wir tun können, um unsere Lebensgeister zu wecken, beleuchten wir an diesem Abend und setzen es gleich in die Tat um.

Lassen Sie sich von den **vielen** Möglichkeiten überraschen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Körperbürste mit Stiel

**Gebühr: 10,00 €**

## **Montag 11.05.2020 von 19:30 bis 21:30 Uhr**

### **Basische Langzeitbäder und basische Körperpflege**

4 bis 10 Stunden in der basischen Wanne – oje!! ;-)) Doch basische Langzeitbäder können auch Freude machen, wenn Sie den Nutzen für sich erkennen.

Der Körper wird optimal entsäuert, entgiftet, regeneriert und verjüngt – ein Gefühl von „wie neugeboren“ zu sein, mit einer samtweichen Haut.

Hier einige Beispiele, wie basische Langzeitbäder hilfreich sein können:

- Zur Vorbeugung von Muskelkater und Säureschocks vor und nach sportlichen Höchstleistungen.
- Zur Vorbeugung vor Herzinfarkt und Schlaganfall und/oder zur weiteren Entsäuerung danach.
- Bei verschiedenen Hauterkrankungen
- bei Rheuma, Arthrose und Gicht u.a.

In diesem Vortrag teile ich meine langjährigen positiven Erfahrungen mit Ihnen und gebe Ihnen weitere Möglichkeiten der basischen Körperpflege mit auf den Weg.

**Gebühr: 10,00 €**