

Kurse am Urlaubsort

Atem und Bewegung mit allen Sinnen erleben
Kreistänze, Spaß und evtl. eine Bootsfahrt
Termin: Wochenendkurs vom 24.06.-26.06.22
In der wunderbaren "HÖB" in Papenburg
Kosten: 200 € inkl. Seminar, Unterkunft, VP
Anm.: "HÖB" Tel.: 04961/ 97880

Basenfasten und Zeit für Zilgrei

siehe dieser Flyer!

Termin: 04.09. - 09.09.22

Kosten: 110 € für Seminargebühren incl.
Kopien + Raummiete (an Referentin zu zahlen).
Zuzüglich: Bitte Übernachtung mit VP im
Kneipphotel „Heikenberg“ buchen.
Tel.: 05524/ 8570

Für das Seminar auch wegen eines freien
Platzes sich unbedingt mit Inge Echterhagen
in Verbindung setzen. **Fahrgemeinschaft**

Acht heilsame Tage

für 11 gesunde Frauen auf Borkum
Fasten nach Buchinger/Lützner

Termin: 06.02.-13.02.22 (ausgebucht)

Termin: 12.02. - 19.02.23

Kosten: 585 €. Viele Extras, siehe Homepage

Anm.: VHS Wilhelmshaven, Tel.: 04421/164002
oder Frau Schäfer, Tel.: 04421/ 164018

bei Fragen rufen Sie mich gerne an

<<<<<>>>>

Inge Echterhagen

Kolpingstr. 47, 26384 Wilhelmshaven
Tel.: 04421/ 7479214
E-Mail: info@heilsame-Tage.de
Homepage: www.heilsame-Tage.de

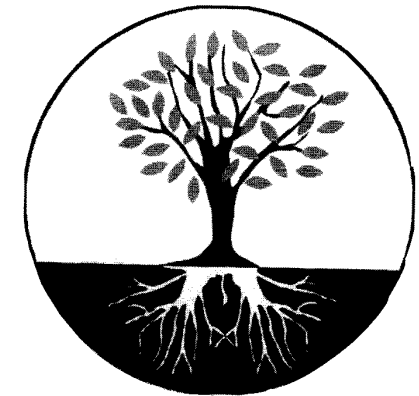
Zu meiner Person:

- Examierte Kinderkrankenschwester
- 20 jährige Tätigkeit als Gemeindegeschwester
- Hospizausbildung
- Zilgrei-Praktikerin seit 1997
- 1998 Ausbildung zur ärztlich geprüften Fastenleiterin (dfa)
- lange Jahre Gesundheitsförderin Klasse 2000
- Seit 1997 Kursleiterin in der Erwachsenenbildung an verschiedenen Institutionen.
- regelmäßige Teilnahme an Fortbildungen
- Hobbyfotografin

Basenfasten-

gut essen
und alte Pfade verlassen

Zilgrei- Schmerzen vorbeugen,
lindern und beseitigen



Kneipphotel Heikenberg
Bad Lauterberg
im sonnigen Südharz

vom 04.09 - 09.09.22
mit Inge Echterhagen

Basenfasten im Harz

gut essen und alte Pfade verlassen

Haben Sie Lust auf frische Energie?

Appetit auf straffe Haut?

Hunger nach mehr Wohlbefinden?

Übersäuerung macht schlapp und krank.

Eine Vielzahl unterschiedlicher

Krankheitsbilder wird dafür verantwortlich

gemacht. Säuren entstehen nicht nur bei

Stoffwechselprozessen im Körper, sondern

werden auch direkt in Form von Nahrung

zugeführt. Diese entziehen dem Körper

wertvolle Mineralien. Sie erhalten Tipps und

Rezepte für zuhause, um sich auch im Alltag

ins Basen-Plus schlemmen zu können. Sie

werden auch Zilgrei kennenlernen.

So.: 04.09. - Fr.: 09.09.2022

Beginn: am Anreisetag um 18.00 Uhr mit

einem gemeinsamen Abendessen

Ende: am Abreisetag nach dem Frühstück

Kosten: jeweils 110 €, inkl. Kopien,

Raummierte, Seminargebühr.

(Kursgebühr ist an die Seminarleitung vor

Ort zu zahlen), zzgl. Übernachtung,

Verpflegung (VP) im Kneipphotel „Heikenberg“

buchen (**günstigen Gruppenpreis erfragen**).

Rückfragen und Anmeldung zum Seminar

bitte auch an Inge Echterhagen!

Das Seminarhaus

Kneipphotel „Heikenberg“

Norddeutsche Gesundheitsschule
37431 Bad Lauterberg, Heikenbergstr. 19-21

bietet

Sonnenterrasse, Garten mit Liegewiese, Sauna,

Hallenbad, Kneipp-Badeabteilung, Wellness,

Wassertretbecken, Kräutergarten. Bitte

erkundigen Sie sich nach günstigen

Preisen und buchen Sie Vollpension.

Zimmerreservierung bitte direkt im Hotel

unter Tel.: 05524- 8570

E-Mail: info@heikenberg.de

Information über das Hotel unter

www.heikenberg.de

Wegbeschreibung



Zilgrei

Schmerzen vorbeugen, lindern und beseitigen

Die Zilgrei-Technik besteht aus der gezielten Kombination bewusster Atmung mit einfachen Körperbewegungen oder Haltungen.

Diese Methode ist sehr einfach zu erlernen und ist eine wirksame Hilfe bei vielerlei Beschwerden, z.B. bei:

- Kopfschmerzen, Migräne
- Hals-, Nacken-, Schulterschmerzen
- Rückenschmerzen
- Schmerzen der Gelenke
- einseitiger Körperbelastung
- Rheuma, Arthrose
- Ischias, Hexenschuss
- Verstopfungen
- Stressschäden, Schlaflosigkeit
- Atembeschwerden, Asthma

Zilgrei lässt sich auch wunderbar vorbeugend anwenden, um die Beweglichkeit zu erhalten.

Angeboten wird Zilgrei

im Kneipphotel Heikenberg in Bad Lauterberg, Wilhelmshaven, Papenburg, Schortens und auf der Insel Borkum