

1.) Acht heilsame Tage auf Borkum

Fasten für 11 gesunde Frauen

Nach der bewährten Buchinger-Lützner-Methode

Termin: 06.02.- 13.02.2021, Kosten 535 €

Leistungen: EZ.+ viele Extras siehe VHS WHV

Anm.: VHS WHV, Tel.: 04421/ 164018 o. 164002

Atem und Bewegung mit allen Sinnen erleben

In der wunderbaren HÖB in Papenburg

Termin: Wochenendkurs vom 09.07.- 11.07.2021

Kosten: 200 € inkl. Seminar, Unterkunft,

Verpflegung

Anm: HÖB, Tel.: 04961/97880

Basenfasten und Zeit für Zilgrei

Gut essen und trotzdem entlasten

siehe dieser Flyer !

Termin: 26.09. - 01.10.2021

Kosten: 110 € für Seminargebühren incl.

Kopien + Raummiete (an Referentin zu zahlen).

Zuzüglich: Bitte Übernachtung mit VP und einem

Heusack im Kneippotel „Heikenberg“ buchen.

Tel.: 05524/ 8570

Für das Seminar unbedingt mit Inge Echterhagen

in Verbindung setzen. Evtl. Fahrgemeinschaft

Acht Tage „Gewinn durch Verzicht“

Für Frauen und Männer

Buchinger-Lützner-Methode/ auf Borkum

Kosten: 535 €

Termin: 20.11.- 27.11.2021 (für Gesunde!)

Leistungen: EZ.+ viele Extras

Anm.: Ev. Fam. Bild. Stätte WHV+ Emden

Für Wilhelmshaven Tel.: 04421/32016

Alle Kurse, außer Kurs Nr. 1 für

Frauen und Männer

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

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

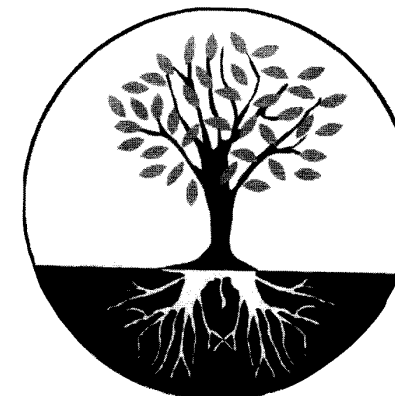
Basenfasten-

gut essen

und alte Pfade verlassen

Zilgrei- Schmerzen vorbeugen,

lindern und beseitigen



Kneippotel Heikenberg

Bad Lauterberg

im sonnigen Südharz

vom 26.09.2021 - 01.10.2021

mit Inge Echterhagen

Basenfasten -

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.

So. : 26.09. - Fr. : 01.10.2021

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) und einem zusätzlichen

Heusack im Kneippotel „Heikenberg“

buchen (**günstigen Gruppenpreis erfragen**).

Rückfragen und Anmeldung zum Seminar

bitte auch an Inge Echterhagen.

Das Seminarhaus

Kneippotel „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

Gruppenpreisen 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 Kneippotel Heikenberg in Bad Lauterberg,

in Wilhelmshaven und auf der Insel Borkum und in Papenburg.