



Bernadett und  
Thomas Hellwig  
Neue Mühle 192  
Niederorschel  
37355

## **Gesund durch Ernährung – basische Ernährungswoche**

„Du bist was Du isst“. Viele Menschen sind sich heute bewusst darüber, dass Gesundheit in großem Maße eine Frage der richtigen Ernährung ist. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung kann eine Menge unnötiger Krankheiten mit schwerwiegenden Folgeerscheinungen verhindern. Einer der wichtigsten Aspekte in der Ernährungslehre ist die Säure-Base-Balance.

Erlernen und erleben Sie, wie sich der Säure-Base-Haushalt auf unser Wohlbefinden auswirkt, welchen Einfluss er auf das Entstehen und Vorbeugen von Erkrankungen hat und wie sie eine basische Ernährungsweise leicht in ihren Alltag integrieren können.

Genießen Sie eine basische Ernährungswoche in der Idylle der Neuen Mühle in lockerer und entspannter Atmosphäre. Wir werden viele praktische Aspekte des Säure-Base-Haushalts wie Atmung und Bewegung sowie Elemente des Yoga einfließen lassen. Wir lernen von der Natur und gestalten unsere gesunden Mahlzeiten gemeinsam.

Wir freuen uns auf eine erfahrungsreiche und kreative Zeit.

Ihre Dr. Bernadett Hellwig

Seminarleitung: Dr.biol.hom. Bernadett Hellwig, Heilpraktikerin  
Dipl. Ing. Thomas Hellwig, systemischer Coach, Yogalehrer

Termine: 22.-26.10.2018 & 18.-22.2.2019 & 08.-12.4.2019  
Mo 10:00 Uhr bis Fr 14:00 Uhr

Anmeldung: bis 2 Wo vor Kursbeginn per Mail [neue-muehle@gmx.de](mailto:neue-muehle@gmx.de)  
mit Angabe „ GdE 2018-2019 + Name“

Preis: 250,-€ beinhaltet Verpflegung und DZ; Teilnehmerzahl 5- 10

Mehr zu unserer Arbeit in der Naturheilpraxis und an der Neuen Mühle, dem Naturgelände und den Räumlichkeiten finden Sie unter [www.neuemuehle.net](http://www.neuemuehle.net) , [www.naturheilpraxis-hellwig.de](http://www.naturheilpraxis-hellwig.de) oder bei AirBnB „Loft im Mühlenambiente“ bzw. „Das Gelbe Haus an der Mühle“  
Tel. 036076 2141 148 oder 0151 7001 7010