

**5 Tage ambulante Azidosekur (Basenkur)
auf dem Darß in Wustrow
zum Entsäuern und Entschlacken**

12. - 16. November 2018

mit Bettina Hellbeck (Heilpraktikerin / Azidose-therapeutin)

Herzlich willkommen zur ambulanten 5 tägigen Basenkur in Wustrow. Ambulant bedeutet, Sie suchen sich Ihre Unterkunft nach Ihrem Geschmack , ob Hotel, Ferienwohnung oder bei Freunden (oder Sie zählen zu den Einheimischen) und wir treffen uns täglich zwischen 10 Uhr und 14.30 im Kapitänshaus in Wustrow. Wir beginnen den Kurtag mit einem basischen Frühstück und beenden ihn mit einem kulinarischen (aber immer noch basisch ausgerichteten) Mittagessen. Die Abendsuppe steht zum Mitnehmen bereit, sodass Sie sich Zuhause nicht mehr um Einkauf und Küche kümmern müssen.

Es erwartet Sie außerdem:

**Vorträge (Säure-Basen-Haushalt, basenreichen Ernährung, Entsäuern...)
Praktisches zum Thema Entsäuern und Entschlacken
Angeleitete Massagetechniken (die Kopf-Nacken-Massage nach Dr. R. Collier)
Atem-Übungen und Gelenk-Lockerungen an der frischen Ostseeluft
Fußbäder und Anregungen für Ausleitungsunterstützende Massnahmen
Abschlussgespräch und Tipps für den Alltag**

Termine: 12. - 16. November 2018 von 10 Uhr – 14.30

Kosten: bitte erfragen

**Ort: Kapitänshaus Wustrow
Hafenstr. 8, 18347 Wustrow (direkt am Hafen von Wustrow)**

**Anmeldung: Bettina Hellbeck (Heilpraktikerin)
Tel: 030 - 31 99 70 40 oder 0177- 84 88 132
(bitte frühzeitig Anmelden, da begrenzte Teilnehmerzahl)**

Ich freuen mich auf Sie!