

Azidose – Abnehmkur auf dem Darß / Ostsee

23. November - 30. November 2019

mit Bettina Hellbeck und Christa Soderer (Heilpraktikerinnen)

Der Alltag vieler Menschen ist geprägt von Bewegungsmangel, Stress, wenig Ruhezeiten sowie unregelmäßigen Mahlzeiten mit oftmals denaturierter Nahrung. Die dadurch im Übermaß entstehenden säureüberschüssigen Stoffwechselprodukte werden meist im Bindegewebe abgelagert. Findet dort keine regelmäßige Entlastung statt, verfestigen sich die Zwischenzellräume und es kommt zu einer Verlangsamung der Transport- und Austauschvorgänge im System. Sowohl das Lymphsystem als auch die Stoffwechselaktivität werden beeinträchtigt. Gewichtszunahme bzw. erschwertes Abnehmen können Folgen sein. Unser Kuransatz ist ganzheitlich ausgerichtet. Der Fokus liegt in der Regulierung des Säure- Basen-Haushaltes. Gezielte Azidose-Heilmassagen und Lymphdrainagen sollen die Entsäuerung des Bindegewebes anregen.

Im Rahmen dieser Azidosekur bieten wir Ihnen zwei Hauptmahlzeiten (Frühstück und Mittagessen) und eine frisch zubereitete Basenbrühe anstelle des Abendessens. In Anlehnung an das so genannte Intervallfasten (auch dinner cancelling genannt) verlängern wir damit den Abstand zwischen der Mittagsmahlzeit und dem Frühstück auf insgesamt 18 Stunden. In dieser Zeitspanne ohne Kalorienaufnahme beginnt der Stoffwechsel eingelagerte Reserven zu verbrennen. Zusätzlich bieten wir nach der Abendbrühe eine Stunde spezielle Bewegungsübungen an, die das Stoffwechselgeschehen aktivieren.

Das Kurangebot beinhaltet

- 2 individuelle Azidose-Heilmassagen / Lymphdrainagen
- Einführung in die Thematik des Säure-Basen-Haushaltes
- Ernährungsumstellung und Ernährungsberatung
- Ausleitungsunterstützende Anwendungen
- Tägliche chirogymnastische Übungen nach Dr. Laabs
- Tägliche Bewegungsübungen
- Individuelle naturheilkundliche Betreuung und Beratung
- Umfangreiche Informationen

Kosten für die Kurbetreuung und Behandlungen

Pro Person: 450 Euro
430 Euro bei Anmeldung bis zum 28.09.19

Dazu kommen die Kosten für die Unterkunft (7 Nächte) mit Vollverpflegung im Hotel Haus Linden in Prerow (www.haus-linden.de)

Einzelzimmer: 581 Euro + 7 Euro Kurtaxe
Doppelzimmer: 532 Euro pro Person + 7 Euro Kurtaxe
2-Bett-Zimmer: 497 Euro pro Person + 7 Euro Kurtaxe

Anmeldung zur Kur

Naturheilpraxis Bettina Hellbeck (Heilpraktikerin), Knesebeckstr.17, 10623 Berlin
Tel.: 0177 84 88 132, Fax: 030 – 88 62 56 27, e-mail: info@praxis-hellbeck.de