



Qi4balance
bewusst aktiv+gesund

(3) Mit EasySmoothie zum Wohlfühlgewicht

Super einfache Rezepte führen Sie durch das Gartenjahr von Januar bis Dezember.

(4) Sich rundum wohlfühlen!

Eine Bauchselbstmassage (oder „Bauchweg-Aktivierung“) kann viel mehr als „nur“ Ihren Darm und Ihre Gesundheit wieder in Schwung bringen.

Sie kann sich positiv auf verspannte Muskeln auswirken, den Lymphfluss aktivieren und Sie bei einer Gewichtsregulierung unterstützen. Viele meiner Kunden schwören auf ihre meditative Wirkung.

Sie ist einfach zu erlernen und wird Sie genauso begeistern wie meine Kunden und mich.

Brigitte Jauch

*Ernährungs- und
Fitnesscoaching*

Hofrebenweg 7
D-76547 Sinzheim

Fon +49(0)7221.991771

Mobil +49(0)170.5287333

info@qi4balance.de www.qi4balance.de

Ernährung

Ernährungscoaching

Kochkurse

Bauchselbstmassage

Säure-Basen-Balance

Fitness

Bewegungstraining

Regeneration/Vitalisierung

mit VitaSonik® Ultraschall

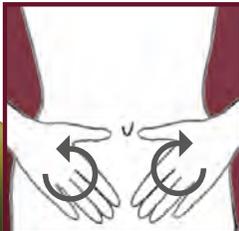
Gesunde Ernährung ganz easy!

Brigitte Jauch

Ernährungs- und

Fitnesstrainerin

Buchautorin



Was ist gesunde Ernährung?

Die TCM spricht von einer gesunden Ernährung, wenn die Nahrung vollständig aufgenommen, verdaut, umgewandelt und Überschüssiges vollständig ausgeschieden wird. Alles sollte einfach und unbemerkt ablaufen.

Essen Sie was Sie wollen und verzichten Sie auf nichts!

Relevant ist nicht nur das **WAS**, sondern auch das **WIE** und **WANN** Sie essen.

Durch einfache Tricks können Sie das **WIE** und **WANN** in Ihren Alltag integrieren.

Und mit der Bauchselbstmassage schließt sich der Kreis zu einer gesunden Ernährung.

*Hippokrates (um 460 bis 370 v. Chr.):
Eure Nahrung soll Eure Medizin sein und
Eure Medizin Eure Nahrung.*

Workshop: Vortrag Ernährung
Praxis zur Bauchselbstmassage ⁽⁴⁾
Aperitif aus meinem Smoothie-Buch ⁽³⁾
Bitte mitbringen:
Isomatte, 2 Decken, ein Kissen

Wann: Teil I ⁽¹⁾ - Samstag, 13. Februar 2016
10:00 - 12:00 Uhr

Teil II ⁽²⁾ - Freitag, 26. Februar 2016
20:00 - 22:00 Uhr

Wo: Sonnentor - Bahnhofstraße 26a
76532 Baden-Baden/Haueneberstein

Anmeldung / Beratung: 07221.99 17 71
info@qi4blance.de
oder über das Sonnentor
mail@sonnentor-haueneberstein.de

(1) Teil I

- ✓ Lecker gegessen - was nun?
Wege der Nahrung durch unseren Organismus.
- ✓ Das optimale **WIE** und **WANN** der Nahrungsaufnahme
- ✓ Bauchselbstmassage

(2) Teil II

- ✓ Gesprächsrunde -
Ihre ersten Erfahrungen.
- ✓ Einfluss verschiedener Lebensmittel auf unseren Organismus und den Säure-Basen-Haushalt inkl. Atemübungen.
- ✓ Bauchselbstmassage

Dieser Workshop ist auch für „Wiederholungstäter“ geeignet.

Wertschätzung: 40,- €