

Termine Herbst 2020



Sonja Bierbaum
Heilpraktikerin

Mitglied im Fachverband
Deutscher Heilpraktiker e.V.

- Heilpraktikerin seit 1997
- Diplom-Sportwissenschaftlerin (DSHS Köln)



Natur hilft heilen. Ganzheitliche Therapie.

- Leistungsspektrum:
Hormonberatung, Neurostressmedizin,
Akupunktur, Homöopathie, Phytotherapie,
Frauenheilkunde, Ernährungsberatung,
Neuromuskuläre Therapie, Rückenschule,
Medi-Taping®, Massage, Sportmedizin,
Basenkuren, NLP, Mentaltraining.

Private Kassen und Selbstzahler
Termine nach Vereinbarung



Praxis:
Klostersteige 24
87435 Kempten
in der Fußgängerzone
gegenüber Reischmann

- **Herbst- Entgiftungs-
und Entsäuerungskuren**
- **Vortrag: „Immunstark“**
Ein starkes Immunsystem
in Zeiten von Grippe und Corona...

Herbstkur



...sich leichter fühlen



Tel. 0831 / 51 23 49 47
0160 / 97 37 00 00
www.natur-hilft-heilen.de

Natur hilft heilen.
Ganzheitliche Therapie.
Sonja Bierbaum • Heilpraktikerin

Herbst - Entsäuerungs- und Entgiftungskur 2020

In dieser dreiwöchigen Herbstkur können Sie durch:

- Stufenweise veränderte basenreiche Ernährung, Kräuter und Samen, Probiotische Kulturen, Mentaltraining und freudige Bewegung

folgende Ziele erreichen:

- Entsäuerung des Gewebes,
- Verbesserung des Darmmilieus
- und Aufbau der Darmflora,
- Entlastung der Verdauungsorgane
- und Stoffwechselaktivierung,
- Anregung der Darmperistaltik,
- Immunstimulation,
- Sanfte Gewichtsreduktion,
- Klare mentale Ausrichtung und Bewusstheit,
- veränderte Ernährungsgewohnheiten.



Ablauf: 4 Treffen zu u.g. Terminen, ca. 1,5 Std. beinhalten Anleitung zur 3-wöchigen Herbstkur, Script, Ernährungsberatung, Mentaltraining und Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Zusammen geht's leichter und macht sogar Spaß!

Termine: Kempten, Klostersteige 24

Donnerstags, 24.09. – 15.10.20

24.09., 01.10., 08.10., 15.10.20, jeweils 19 Uhr

Dienstags, 29.09. – 20.10.20

29.09., 06.10., 13.10., 20.10.20, jeweils 19 Uhr

Montags, 09.11. – 30.11.20

09.11., 16.11., 23.11., 30.11.20, jeweils 19 Uhr

Beitrag: € 89,00 pro Person incl. Script, 8-10 Personen (max. wegen Abstandsregeln!)



Vortrag: "Immunstark"

„Ein starkes Immunsystem in Zeiten von Grippe und Corona...“

Bakterien und Viren befinden sich überall auf Türgriffen, Treppengeländern, Wasserhähnen und wenn wir unter Menschen sind, im Bus, an der Kasse. Sie sind Teil unseres Lebens und meist merken wir es gar nicht, dass sich unsere Immunabwehr täglich damit auseinandersetzt. Wir bleiben gesund, wenn unser Immunsystem effektiv arbeitet und bereits die ersten Angreifer eliminieren kann.

Das ist aber nicht bei jedem so, die einen überstehen den Winter ohne Infekt, die anderen leiden unter dauernden Erkältungen.

Wenn das **Immunsystem gut funktioniert** und die Erregermenge gering ist, nimmt eine Virusgrippe meist einen weniger schweren Verlauf oder bricht überhaupt nicht aus. Im Falle des Coronavirus SARS-CoV-2 hat sich gezeigt, dass insbesondere Menschen mit einem geschwächten Immunsystem und/oder schweren Vorerkrankungen gefährdet sind. Dann kann, wie bei jeder Grippe oder anderen Infektion üblich, die Krankheit auch schwerer verlaufen...

Folglich ist es wichtig, Maßnahmen zu ergreifen, die das Immunsystem und den gesamten Organismus stärken.

Welche Maßnahmen können helfen, ein kräftiges Immunsystem zu erhalten? Das ist das Thema dieses Vortrags.

Termine: Kempten, Klostersteige 24

- **Donnerstag, 22.10.20**, 19-20.30 Uhr oder

- **Mittwoch, 25.11.20**, 19-20.30 Uhr

Beitrag: € 20,- incl. Script, 8-10 Personen

(max. wegen Abstandsregeln!)

Anmeldung unter:

Tel. 0160 / 97 37 00 00

oder praxis@naturhilftheilen.de

Sie sind herzlich willkommen!