



# *Leben mit und aus der Natur*

*Gesine Müller*

*Kräuterpädagogin, Natur- und Landschaftsführerin  
Ganzheitliche Ernährungsberatung, Fastenurse, Waldbaden  
Saalgasse 2, 07927 Hirschberg*

*Im Naturpark Thüringer Schiefergebirge / Obere Saale  
036644/435277; 0176/67657247; [www.kraeutersine.info](http://www.kraeutersine.info); [info@kraeutersine.info](mailto:info@kraeutersine.info)*

## *Kräutersine's Olitätenstübchen*

*Mittwoch bis Freitag von 14 bis 17 Uhr und auf Anfrage*

## *Basisches Intervallfasten mit der Kräutersine*

*Sie fühlen sich schlapp und unwohl, möchten Ihre Ernährung etwas gesünder gestalten? Dann ist eine Ernährungsumstellung mit basischen Intervallfasten das Richtige für Sie. Keine Angst, Sie müssen nicht hungern, denn beim basischen Intervallfasten können Sie sich richtig satt essen und genießen - wenn Sie auf alle Lebensmittel verzichten, die säurebildend wirken.*

*Sie bringen Ihren Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht, unterstützen den Heilungs- und Regenerationsprozess von Krankheiten und können sogar ein paar Pfunde abnehmen.*

*Um die Entscheidung etwas einfacher zu gestalten, starten wir dieses Jahr mit einem etwas anderen Kräutersonntag!*

*Fit und gesund mit basischen Intervallfasten ins neue Jahr der etwas andere Kräutersonntag!*

*Sonntag, 22. Januar 2023, Start 10.00 Uhr am  
Museum für Gerberei und Stadtgeschichte Hirschberg*

*Wir beginnen unseren „Kräutersonntag“ mit einem 90 minütigen „Schnupperwaldbad“  
Im Anschluss bereiten wir uns gemeinsam ein basisches Mittagessen zu und tauchen so in die basische Ernährung ein.*

*Mit viel wissenswerten rund um das Basisches Intervallfasten und die basische Ernährung allgemein!*

*Preis pro Person incl. Mittagessen, Getränke und Skript  
45,00 €*

*(Anmeldung erforderlich)*