

SEMINARE



Unsere Passion besteht darin Menschen in der Veränderung zu begleiten und zu unterstützen. Das Wissen um Gesundheit und Ernährung füllt ganze Bibliotheken und vielen fällt es nicht leicht, daraus für sich den richtigen Weg zu finden. Und an dieser Stelle unterstützt und begleitet dich Frau Holle gerne.

UNSERE
NÄCHSTEN
VORTRÄGE
& KURSE

Fit und leicht ins neue Jahr mit Schüßler Salzen von Pflüger

Viele Menschen verspüren gerade Anfang des neuen Jahres das Bedürfnis, ihren Körper einer Art „Frühjahrsputz“ zu unterziehen und die Schlacken, die sich über Herbst und Winter angesammelt haben, sanft zu entsorgen. Hier setzen die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler an: Einige der nach ihm benannten Schüßler-Salze sind besonders gut geeignet, wenn es darum geht, den Körper beim Abtransport der „Altlasten“ zu unterstützen. Die Markt Apotheke in Visbek veranstaltet einen Vortrag mit dem Thema „Fit und leicht ins neue Jahr mit Schüßler Salzen von Pflüger“ in Kooperation und bei Frau Holle. Im Vortrag gibt es einen Überblick über die Einsatzmöglichkeiten der Mineralsalze nach Dr. Schüßler in der täglichen Praxis. Was geschieht bei einem Mineralsalz-mangel? Wie kann man ihn feststellen? Welches Salz ist das Richtige für mich? Wie kann ich den Körper sanft entlasten?

MI - 25.01.2023, 19:00 Uhr bei Frau Holle
Kostenlos - Anmeldungen bei der Markt Apotheke unter
04445 9664096

Vitamin-D: Mehr als ein Vitamin

Die Wissenschaft ist sich einig: Das Sonnenvitamin ist mehr als ein Vitamin und es beeinflusst viel mehr als nur unser Gemüt. Erfahre weshalb eine ausreichende Vitamin D Zufuhr uns zu einer besseren Gesundheit verhelfen kann.

DO - 02.02.2023, 10:30 Uhr bei Frau Holle
MI - 22.02.2023, 19:00 Uhr bei Frau Holle
Kosten: 5€ inkl. Getränk

Fasten für Gesunde nach Buchinger

Fastenzeit verpasst? Die Motivation alleine zu fasten hat dir gefehlt? Du wolltest es schon immer mal ausprobieren und hast dich nicht getraut? Das alleine sind schon tolle Gründe, um dich bei diesem Vortrag über das Fasten zu informieren. Wer darf überhaupt fasten? Ist das etwas für mich? Gibt es wirklich nichts zu essen? Diese und viele andere Fragen und Mythen rund um das Fasten für Gesunde nach Buchinger werden dir beantwortet. Die Teilnahme an einem geführten Fastenkurs ist nach dem Vortrag möglich.

DI - 21.02.2023, 19:00 Uhr bei Frau Holle
Kosten: 5€ inkl. Getränk

Keto

Kohlenhydrate, Fett & Co - einfach gesund essen. LCHF Ernährung besteht aus möglichst natürlichen Produkten, einem Hang zum Saisonalen mit einem ausgeprägtem Sinn für Tierwohl. Unser Vortrag erklärt die Grundlagen der Ketogenen Ernährung, ihre verschiedenen Formen und warum sie so effektiv als Gegenmittel für viele unserer heutigen Zivilisationskrankheiten wie u.a. Diabetes Typ II, Epilepsie, Migräne, Zuckersucht und Übergewicht eingesetzt werden kann.

MI - 01.03.2023, 10:30 Uhr bei Frau Holle
MI - 12.04.2023, 19:00 Uhr bei Frau Holle
Kosten: 5€ inkl. Getränk

Basenfasten

Fühlen Sie sich oft müde, abgeschlagen, unkonzentriert? Plagen Sie Gelenkbeschwerden, Haarausfall oder Verdauungsstörungen? Die Ursache dieser Beschwerden kann eine Übersäuerung des Körpers sein. Fehlernährung, Diäten, Stress und Medikamente sind oftmals Auslöser dafür. Beim Basenfasten, dem Fasten mit Obst und Gemüse und reichlich Flüssigkeit, entlasten und reinigen sie ihren Körper sanft und mit viel Genuss. Es ist ein sinnvoller Einstieg um die Ernährung umzustellen und um sein Gewicht zu reduzieren. Erfahren sie im Online Vortrag was genau Basenfasten eigentlich ist, was im Körper passiert wenn wir Säuren einlagern und wie wir sie wieder abbauen können. Auch die Unterstützung mit Schüßler Salzen, Basenbädern und andere nützliche Tipps werden besprochen.

MO - 13.03.2023, 19:00 Uhr online
Kostenlos, Anmeldung
über den QR-Code:



Für alle anderen Vorträge kannst du dich unter seminare@frau-holle-visbek.de, 04445 3099711 oder persönlich bei uns im Hofladen anmelden.

Wir freuen uns auf dich!



BASENFASTEN



Basenfasten ist eine sanfte und effektive Möglichkeit um den Körper zu entlasten, die Ernährung umzustellen und um wieder bewusst zu essen.

KURSTERMINE A

DI 10.01.23
MO 16.01.23
MI 18.01.23
FR 20.01.23
MO 23.01.23

KURSTERMINE B

DI 31.01.23
MO 06.02.23
MI 08.02.23
FR 10.02.23
MO 13.02.23

Jeweils um 19:00 Uhr bei Frau Holle;
inkl. Getränke

KURSTERMINE ONLINE-KURS

DI 21.03.23
MO 27.03.23
MI 29.03.23
MO 03.04.23

Jeweils um 19:00 Uhr online



Basenfasten-Kurs mit Daniela

Kosten: 89,90€
bzw. 79,90€ (online)

Anmeldung unter
seminare@frau-holle-visbek.de,
04445 3099711 oder
persönlich bei uns im Hofladen!

FASTEN FÜR GESUNDE



Wer fastet, verzichtet freiwillig für eine begrenzte Zeit auf feste Nahrung und Genussmittel. Doch Fasten ist weniger ein Verzicht, als vielmehr ein Gewinn für Ihren ganzen Organismus. Denn Fasten ist mehr, als nichts zu essen. Sie hungern nicht, sondern leben von Ihren Reserven. Davon profitieren Körper und Seele: Sie kommen innerlich zur Ruhe, gewinnen Abstand vom Alltag und haben Gelegenheit, die eigene Ernährungs- und Lebensweise zu überdenken. In einer Gruppe von Gleichgesinnten lässt sich besonders gut fasten. Es macht mehr Spaß, und Sie können untereinander Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig unterstützen.

KURSTERMINE

MO 06.03.23
SA 11.03.23
SO 12.03.23
DI 14.03.23
DO 16.03.23
SA 18.03.23
MO 20.03.23

Fasten für Gesunde
mit Daniela

Kosten: 149,-€

Anmeldung unter
seminare@frau-holle-visbek.de,
04445 3099711 oder
persönlich bei uns im Hofladen!

KETO-KURS



Hast du das Gefühl, dein Körper will einfach nicht mit dir zusammenarbeiten? Du hältst dich strikt an FDH, reduzierst Kalorien, ernährst dich „gesund“ und trotzdem macht er, gefühlter Maßen, was er will?

So ging es mir, bis ich Low Carb/LCHF ausprobiert habe und feststellen durfte, das tatsächliche gesunde Ernährung heißt, keinen Hunger haben zu müssen und trotzdem ein gesundes Gewicht halten zu können. Jeder Körper ist individuell aber das Ernährungssystem grundlegend gleich. Unser Kurs begleitet euch eine Woche durch die Ketogene/LCHF Ernährung und der daraus folgenden Stoffwechsellumstellung von Kohlenhydrate auf Fettverbrennung. Ihr bekommt praktische Rezepte (auch vegetarisch) für jeden Tag, Informationen rund um die Vorgänge der Stoffwechsellumstellung und einfache Tipps wie ihr, auch nach dem Kurs, mit nur kleinen Veränderungen, euren Körper besser unterstützen könnt.

KURSTERMINE

MI 15.03.23 um 18:30 Uhr (Vorbereitung)

DI 21.03.23 um 19:00 Uhr

DO 23.03.23 um 19:00 Uhr

SA 25.03.23 um 14:00 Uhr

Jeweils bei Frau Holle; inkl. Getränke



Keto-Kurs mit Nina
Kosten: 69,90€

Anmeldung unter
seminare@frau-holle-visbek.de,
04445 3099711 oder
persönlich bei uns im Hofladen!

YOGA, FRÜHSTÜCK & GEMEINSCHAFT



Starte deinen Samstag mit einer Slow Flow Vinyasa Einheit (75 min.) durch Atmung, Bewegung und Meditation verbindest du dich mit deiner Kraft und kommst bewusst bei dir an.

Nach der Yogaeinheit frühstücken wir gemeinsam in gemütlicher Atmosphäre im schönen Hofcafé von Frau Holle. Es gibt traditionell gebackene Brötchen, dazu süßen und herzhaften Belag sowie Quark mit Müsli. Filterkaffee, Tee, Saft und Wasser gibt es satt. Wenn du magst, kannst du nach dem Frühstück noch im Hofladen von Frau Holle stöbern: Eine besondere Auswahl an regionalen Produkten mit Fokus auf ganzheitliche und nachhaltige Ernährung! Lass den Alltag für einen Moment hinter dir und nimm dir eine Auszeit mit Begegnungen. Auch für AnfängerInnen geeignet und jede/r ist herzlich Willkommen!

TERMINE

SA 14.01.23

SA 25.02.23

Jeweils um 9:00 Uhr
bei Frau Holle

Yoga & Frühstück
mit Anna-Lena

Kosten: 39,-€

Anmeldung unter
hello@thetribeyoga.de
oder 0162 1377935.



Als Frau Holle stehen wir für eine individuelle bioenergetische Ernährungsweise. Wir akzeptieren und verstehen, dass jeder Mensch seine ganz persönliche Art der Ernährung benötigt. Frau Holle hilft dir, für dich herauszufinden wie du dich auf biologische Weise nachhaltig, gesundheitsfördernd und ganzheitlich ernähren kannst. Mit viel Wissen, Erfahrung und Spaß machen wir diese Informationen für dich und deine Lieben zugänglich.

**Wir freuen
uns auf deinen
Besuch!**



Rechterfelder Straße 11 | 49429 Visbek | 04445 3099711
info@frau-holle-visbek.de

www.frau-holle-visbek.de