

AYUR GESUNDHEITSPRAXIS

Romy Rittiner Havanaweg 5
8623 Wetzikon, Tel. 044 930 45 03,
E-mail: r.rittiner@gmx.ch, ayurpraxis.ch

„Iss und dich fit, schlank und Gesund“

Heilfasten mit

Wildkräutern, Obst und Gemüse

2.-9. Juni 2012 Flumserberge

Kosten: Fr. 1140.-

Gesundheitswochen mit Vitalkost

16.-23. Juni 2012 Braunwald

1.-8. September 2012

Kosten: Fr. 1400.-

Die Vitaminbombe aus der Natur

Grüner Smoothie Kurse

Winter Samstag 11. Februar 12

Frühling Samstag 21. April 12

Sommer Samstag 7. Juli 12

Herbst Samstag 27. Oktober 12

Zeit 9.00 -12.00 Uhr

Kosten pro Kurs Fr. 90.00

Kochkurs mit Wildkräutern, Obst und Gemüse Heilen

am 10.3.12 um 9.00-16.00 Uhr mit
Wildkräutern und Wanderung.

Kosten: Fr. 240.-

H E I L F A S T E N



mit Wildkräutern

2. - 9. Juni 2012 Flumserberge,
Wandern, Yoga und Massagen

Wir beginnen den Tag mit einem Wild-
kräuter-, Gemüse- u. Obst- Cocktail.

Mittags ein grüner Smoothie mit Obst und
Gemüse, abends Suppe mit Gemüse und
Wildkräutern. Grüne Smoothie sind
nahrhaft, leicht verdaulich und reich an
Chlorophyll das mit einer heilsamen
Bluttransfusion vergleichbar ist.

Tagsüber verwöhnen wir uns mit einer
Massage und geniessen beim Wandern die
Natur und Stille. Wir beenden den Tag
mit Yoga und Meditation.

7 Tage Einzelzimmer & Biokost	Fr. 770.-
7 Tage Yoga und Meditation	Fr. 250.-
2 Massagen 60 Min.	Fr. 250.-
Total:	Fr. 1270.-

GESUNDHEITSWOCHEN



mit Vitalkost

16. - 23. Juni 2012 Braunwald

1.- 8. September 2012

Wandern, Yoga und Massagen

Wir beginnen den Tag mit Qi Gong in der
Natur und einem Wildkräuterdrink.

Mittags Salate mit Früchten, Samen und
Nüssen. Tagsüber geniessen wir die
Natur beim Wandern oder verwöhnen uns
mit einer Massage. Das Abendessen eine
Gemüsesuppe. Den Tag beenden wir mit
Yoga und Meditation.

7 Tage Einzelzimmer mit Bio Verpflegung,
Getränke und Heilkräuter. Fr. 770.-

7 Tage Qi Gong und Yoga, Meditation
Fr. 250.-

3 Massagen Fr. 390.-

Total Fr. 1400.-

Bitte frühzeitig Anmelden. Beschränkte
Platzzahl!

ANMELDUNG

□ GESUNDHEITSWOCHE

Datum.....

- Heilfasten mit Wildkräutern
- Grüner Smoothie Kurs

Datum.....

- Kochkurs mit Wildkräutern, Obst und Gemüse Heilen

Datum.....

Name.....

Vorname

Strasse

PLZ

Ort

Beschwerden

Tel

E-Mail

Unterschrift

Ich nehme zur Kenntnis, das Annulationen bis 10 Tage vor Beginn mit einer administrativen Gebühr von 50%, spätere Annulationen mit einer solchen von 100% verrechnet werden. Bitte schliessen Sie eine Annulationsversicherung ab.

GRÜNER SMOOTHIE KURS



Die grünen Smoothie mit Obst, Gemüse und Wildkräutern enthalten wesentlich mehr Nährstoffe als die meisten Bio Produkte: Folsäure, Enzyme, Vitamin K, Magnesium, sekundäre Pflanzenstoffe, Chlorophyll, Bitterstoffe und Biophotonen kommen in Gemüse und Wildkräutern in grossen Mengen vor. Sie sind für jedermann äusserst nahrhaft, leicht verdaulich und schnell zubereitet. Ihr übertragender Gehalt an Ballaststoffen kann den Darm säubern und für regelmässige Stuhlentleerung sorgen. Chlorophyll ein ausgezeichneter Blutreiniger und Sauerstoffträger.

In diesen Kursen werden wir verschiedene Cocktails zubereiten je nach Jahreszeit von Obst-, Gemüse- und Wildkräutern.

Bitte frühzeitig Anmelden, da Platzzahl beschränkt!

Kochkurs mit Obst- Gemüse- und Wildkräutern Heilen

In Obst, Gemüse Pilze und Wildkräutern sind unzählige heilende Stoffe enthalten, die in unterschiedlichster Zusammenstellung gegen nahezu jede Krankheit Hilfe bieten.

Unser Körper ist nicht in der Lage eigene Vitamin und Mineralien herzustellen er ist darauf angewiesen, Sie mit der Nahrung aufzunehmen. Obst Gemüse und Wildkräuter enthalten wichtige Nährstoffe wie Biophotonen, grünem Chlorophyll, Enzyme, Bitterstoffe, Vitamine, organische Mineralien und Spurenelemente. Um unseren Stoffwechsel aufrecht zu erhalten benötigen wir all diese Nährstoffe. Mit einem Wildkräuter Cocktail kann man Energie für den ganzen Tag tanken.

Wir beginnen mit einem Gluten freien Frühstück. Bei einer kleinen Wanderung suchen wir Wildkräuter. Wir lernen die Wirkung von Obst, Gemüse und Wildkräutern kennen, das Zubereiten von Vitalkost mit Obst, Gemüse und Wildkräutern.

Bitte frühzeitig Anmelden, da Platzzahl beschränkt!