

Kurse

Renate Heilig
Gesundheitsberatung

Vital-Spezial - Gesund und lecker ernährt durchs ganze Jahr

Sich besser ernähren zu wollen, ist gerne ein guter Vorsatz für das neue Jahr. Damit es nicht nur beim Vorsatz bleibt, möchte ich sie unterstützen.

Über das Jahr verteilt können Sie an Vorträgen und Praxiskursen sowie an einer persönlichen Ernährungsberatung teilnehmen. Die Vitalwoche bringt sie leicht an ihr Ziel und macht im Kreise freundlicher Teilnehmer Spaß.

Wir starten mit einem Fachvortrag über gesunde Ernährung und wie man sie mit Leichtigkeit in den Tag integriert. Es folgen Spezialvorträge über:

Den Säure-, Basenhaushalt
gesunde und wertvolle Fette/Öle
Kohlenhydrate
Micro Nährstoffe

Sie können ein Gesamtpaket buchen sowie einzelne Kurse und Vorträge.

Mögliche Termine in 2019:

| Fachvorträge | 1x Vitalwoche | Datum | 1x Meditationsabend |
|---|----------------------|------------------|---|
| Termine werden noch bekannt gegeben | KW 4 | 21.- 25. Januar | Termine werden noch bekannt gegeben |
| | KW 11 | 11.- 15. Februar | |
| | KW 13 | 25.- 29. Februar | |
| | KW 14 | 01.- 05. März | |
| | KW 15 | 08.- 12 März | |
| | KW 21 | 20.- 24. Mai | |

Kurse

Renate Heilig
Gesundheitsberatung

Vitalwoche – im Einklang mit Körper, Geist und Seele

Tun Sie für Ihre Gesundheit etwas Gutes. Bringen Sie Ihren Körper durch die Entgiftung und Reinigung in der Vitalwoche wieder in einen guten gesundheitlichen Zustand. Eine entspannende Meditation rundet das Wohlfühlprogramm ab.

Freuen Sie sich auf leckere Rezeptideen und genießen Sie ohne Reue. Die Rezepte sind einfach nach zu kochen.

Rezeptvorschau: Rohkostlasagne – Guacamole – Gemüsecarpachio

Die Vitalwoche beinhaltet 4 biologisch wertvolle Mahlzeiten, alle Getränke, Rezeptordner und Gesundheitsinformationen.

Vitalwoche

KW 4, KW 11,
KW 13, KW 14,
KW 15, KW 21



Vegetarische Brotaufstriche – auch Fleischesser sind begeistert

Die leckeren Alternativen zu Wurst und Käse. Aus frischen Lebensmittel wie z. B. Avocado, Kürbis, Oliven, Süßkartoffeln, Hirse, Grünkern u. v. m. bereiten wir leckere Brotaufstriche mal deftig und mal süß zu. Auch Nichtvegetarier lassen sich diese Kreationen auf der Zunge zergehen.

Brotaufstrich Abend

Termine auf Anfrage



Kurse

Renate Heilig
Gesundheitsberatung

Partytime

Verwöhnen Sie Ihre Gäste und präsentieren Sie gekonnt genussvolle und überzeugende Vollwerternährung mit Pfiff. Ob zum Brunch, Gartenfest, zur repräsentativen Feier oder für's Buffet, den kleinen Imbiss, die leckeren Vollwertrezepte überzeugen durch natürliche Zutaten und lassen sich gut vorbereiten.



Partytime

Termin auf Anfrage



Brot und Brötchen – frisch auf den Tisch

Frisches selbstgebackenes Brot, herrlich wie das duftet und schmeckt. In jedem vollen Korn des Getreides steckt ein Schutzpaket für Ihre Gesundheit. Deshalb mahlen wir Demeter Getreide wie Roggen, Weizen, Dinkel, Kamut, Einkorn, oder immer immer frisch und backen daraus leckere Brote, Brötchen, Toastbrot, Fladen, Brezeln oder Baguetts. Dieser Kurs eignet sich für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Brot und Brötchen

Termin auf Anfrage

Kurse

Renate Heilig
Gesundheitsberatung

Vegane Küche

Die vegane Küche begeistert Menschen, die schon immer etwas für Ihre Gesundheit tun wollten - es bisher aber nicht gewagt haben. Leckere Rezepte in geselliger Runde ausprobieren macht Spaß und jeden Anfang leicht.

Sie werden erleben, dass die vegane Küche nicht nur gesund sondern auch vielfältig, kreativ und lecker sein kann.

Lernen Sie die vegane Küche mit einem kompletten Menü kennen.

Für Paare und Einzelpersonen.

Vegane Küche

Termin auf Anfrage

Kurse

Renate Heilig
Gesundheitsberatung

Infoabend – Fachvortrag:

Basefood Ernährung



Basefood Ernährung

Termin nach Vereinbarung

Das basefood Nutri System wurde von einem Team aus Ernährungsmedizinern, Ärzten und Sportwissenschaftlern entwickelt, um Ihre Ernährung zu optimieren: dauerhaft, praktikabel und auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse über gesunde Ernährung. Mit dem Basefood Ernährungsprogramm können auch Sie gesunde Ernährung zeitgemäß managen. Für mehr Infos: <http://www.basefood.de>

Fachvortrag:

Anti Krebs Ernährung

Anti Krebs Ernährung

Termine auf Anfrage

Durch den Verzehr gesunder Lebensmittel kann man das Krebsrisiko reduzieren und sogar das Wachstum von Mikrotumoren stoppen.

Hier erfahren Sie, wie man wirkungsvoll vorbeugen kann und wie man mit welchen Nahrungsmitteln die besten Ergebnisse erzielen kann.

Wellnesserlebnis mit dem Motto „Natur zu Hause erleben“

Wellnesserlebnis

Termin auf Anfrage

Lassen Sie sich von der reichhaltigen Pflege und dem intensiven Schutz der neuen Cellagon Naturpflegeserie begeistern. Bei einem Gesundheitsgetränk und in angenehmer Runde von netten Menschen dürfen Sie eine kostenlose ayurvedische Handmassage genießen und sich so richtig verwöhnen lassen. Die Haut wird soooo angenehm – das darf man nicht verpassen!

Einzelberatungen sind auch möglich.

Kurse

Renate Heilig
Gesundheitsberatung

Weitere Kurstermine sind nach Vereinbarung möglich.

Kursort:

Molzaustraße 3, 76676 Graben-Neudorf
Bitte Behälter für Kostproben mitbringen.

Kursgebühr sofern im Kurs nicht anders genannt:

34,- € incl. Lebensmittelkosten

Die Kurse finden in gemütlicher Atmosphäre und in kleinen Gruppen statt. Daher ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich.

Anmeldung telefonisch: 07255 – 1729 oder 0157 – 52 490 291

Anmeldung per E-Mail: Info@Renate-Heilig.de

Ich freue mich auf Sie!

Mit der Anmeldung bitte ich um Überweisung der Kursgebühr auf das Konto:

Sparkasse Karlsruhe

IBAN: DE 72 660501010108039413