REGENERATION & SCHLAF

BoE-Themenabend

mit Ulla Baumann

Wenn du über Nacht Körper, Geist und Seele nicht gut regenerieren kannst, riskierst du Defizite, die deinen Körper in den Abbau treiben. Mögliche Folgen sind Befindensstörungen, Gelenkbeschwerden, Kopfschmerzen, Nachtschweiss, Energiemangel, vorzeitiges Altern, u.a.m.

Besser ist, deine Selbstfürsorge zu stärken und für einen guten Schlaf zu sorgen. Wie das geht, erfährst du in diesem Online-Workshop.

Für diesen Themenabend sind die theoretischen und praktischen Grundlagen der Bedarfsorientierten Ernährung BoE hilfreich. Detaillierte und weiterführende Unterlagen kannst du bei Bedarf hier bestellen:
www.boe-online.ch/shop/boe-verlag

„Tryptophan-Mangel verhindert die Zink-Aufnahme. Bei Zink-Mangel wird die Pantothensäure nicht verwertet, was die Regenerationsfähikeit der Zelle und die Kalium-Einlagerung hemmt.
Gleichzeitig vermag die Niere dann nicht mehr Säuren auszuscheiden, was zu Übersäuerung führt. “

Heinrich Tönnies

Regeneration & Schlaf

Samstag, **29. März 2025** 18 - 20 h

Für einen tiefen und erholsamen Schlaf ist die Ernährung essenziell! – in erster Linie das regenerierende Abendessen, damit verbunden allerdings auch das aktivierende Frühstück.
Ulla erklärt in diesem Workshop, worauf du achten kannst und wie du deine Erholungsfähigkeit verbesserst.

Bei diesem Online-Workshop geht es in erster Linie um Anwendung der Bedarfsorientierten Ernährung. Ziel ist es, die eigene Ernährung individuell den jeweiligen Anforderungen und Umweltbedingungen anzupassen. Dazu sind deine Fragen willkommen!

Die BoE-App

Ein ganzes Team hat Ulla bei der Entwicklung einer BoE-App unterstützt. Mit dieser App kannst du deine Symptome nachschlagen, um die Ursachen und vor allem die fehlenden Nährstoffe zu finden.
Lass dir an diesem Abend zeigen, wie du diese App für deine Fragen rund um die Regeneration einsetzen kannst!
Link zur App: https://app.boe-online.ch

Termin passt nicht? Kein Problem, melde dich trotzdem an, denn du kannst danach jederzeit die Aufzeichnung anschauen.
Anmeldung: www.lebensraum-kurse.ch

Leitung:	Ulla Baumann (Heilpraktikerin NVS, SPAK, SVEB) Mehr zu Ulla: www.boe-online.ch
Kosten:	CHF 60.-
Kursort:	Online zuhause über Zoom (Link wird zugesandt) Es können live Fragen gestellt werden!
Anmeldung:	per Web, Mail, Telefon

LEBENSRAUM
Finkenrain 2
CH-4800 Zofingen
Tel: 041 377 02 16
mail@lebensraum-kurse.ch
www.lebensraum-kurse.ch