

Darmgesund – na, und!

-Darmgesundheit und Immunsystem-

Was hat mein Darm mit meinem Immunsystem zu tun? Wie erhalte ich meinen Darm gesund, fit und unterstütze ihn bestmöglich bei seiner wichtigen Aufgabe?

Viele Bücher sind zu diesem spannenden Thema in den letzten Jahren erschienen - es ist kein Tabu Thema mehr!

Nach einer kurzen Einführung in die Thematik, geht es ab in die Küche und wir bereiten darmgesunde Leckereien zu, probieren darmunterstützende Lebensmittel aus wie Leinsamen, Chiasamen, Flohsamenschalen, Sauerkrautsaft, Heilerde und vieles mehr.



Wann: Samstag, den 27.01.2017, 11:00 bis 15:00Uhr

Ort: Demeter Obsthof Augustin, DenkMal, Klein Hove 21, 21635 Jork

Kosten: € 55,00 pro Person, inkl. Wasser, Tee, Kaffee, Lebensmittel vorwiegend in BioQualität

Anmeldung: Ulrike.Martwich@web.de oder per Telefon 04162-5504

www.ulrike-martwich.de

