

**„Entdecke Deinen Feinstoffkörper und verwöhne ihn mit passender Nahrung!“**

Endlich kein „Suppenkoma“ mehr oder Heißhunger auf Süßes.  
Kochen für ganzheitliches Wohlbefinden.

Fällst Du nach dem Essen in das sogenannte Suppenkoma und Deine Konzentration lässt nach? Brauchst Du nach dem Essen unbedingt eine Tasse Kaffee? Stehst Du nach dem Essen in der Vorratskammer auf der Suche nach Schokolade oder der Tüte Chips?

Der Grund hierfür liegt nicht unbedingt an der „schwere“ oder der Menge des Essens. Das Gefühl der Schwere oder dass etwas „fehlt“ liegt oft im Feinstofflichen. Unser Feinstoffkörper umgibt und durchdringt unseren physischen Körper und ist maßgeblich an unserem Wohlbefinden und unserem inneren Gleichgewicht beteiligt.

Mit einfachen Techniken

- verstehst Du, was das Feinstoffliche mit der Nahrung zu tun hat
- lernst Du, intuitiver Entscheidungen zu treffen
- erkennst Du, was deinem Körper guttut und was ihm schadet
- wirst Du Dein Bewusstsein schärfen, um gesünder zu essen
- stehst Du nach dem Essen nicht mehr vor dem „Süßigkeitenregal“
- bist Du auch ohne Kaffee wach
- fühlst Du Dich nach dem Essen gut genährt, satt und fit

**Zum erweiterten Forschen wie Nahrung auf Dich reagiert, werden wir unser Mittagessen gemeinsam kochen.**

**Samstag, 2. März 2024, 9 – 15 Uhr  
in Bielefeld**

Hedwig-Dornbusch-Schule  
An der Stiftskirche 13, 33611 Bielefeld

Ablauf

1. Einheit: 9:00 - 10:30 Uhr
2. Einheit: 11:00 - 12:30 Uhr
3. Einheit: gemeinsames Kochen und Essen
4. Einheit: 14:00 – ca. 15:00 Uhr



Kosten

- 120,00 €
- Inkl. Getränke, Pausensnacks und Mittagessen. Blöcke und Stifte werden bereitliegen.

Das Buch „Entdecke Deinen Feinstoffkörper“ von R. Göthert kann im Seminar erworben werden.

Begib Dich mit mir auf eine kurzweilige Reise, Deinen Feinstoffkörper gesund zu erhalten – denn ein gesunder Feinstoffkörper bietet Dir Schutz für ein ausgeglicheneres Leben.  
Ich freue mich auf Dich!

Anmeldung unter:

E-Mail [info@feinstoffpraxis-felsner.de](mailto:info@feinstoffpraxis-felsner.de)  
Tel. 05221 1022766 / 01577 3074703  
[www.feinstoffpraxis-felsner.de](http://www.feinstoffpraxis-felsner.de)