

## Ihre Begleitung



### Annelie Bolda

langjährige Heilpraktikerin,  
Ergotherapeutin,  
ausgebildete Meditationslehrerin,  
Praxis für Naturheilkunde in Bremen

### Schwerpunkte

- Klassische Homöopathie
- Azidosetherapie nach Dr. med. R. Collier  
(u.a. Entsäuerungsmassagen)
- Tibetische Heilmassage

### Kontakt

KÖRPERKLANG  
Naturheilpraxis & Seminare  
Annelie Bolda  
Hohentorsheerstr. 88  
28199 Bremen  
Telefon: 0421 3467 703  
mail@annelie-bolda.de  
www.annelie-bolda.de

## Anmeldung und Informationen zur „Basenkur Körperklang“

KÖRPERKLANG  
Naturheilpraxis & Seminare  
Annelie Bolda  
Hohentorsheerstr. 88  
28199 Bremen  
Telefon: 0421 34 67 703  
mail@annelie-bolda.de  
www.annelie-bolda.de

**Ich freue mich auf Sie!**

Den aktuellen Kurort, Termine und Kosten  
entnehmen Sie bitte dem beigefügten Einlegeblatt.

– KÖRPERKLANG –

# Basen- Kur

Reinigung für  
Körper & Geist

# Basen Kur



## Die „Basenkur Körperklang“

Die normale „Zivilisationskost“ führt zu einem Ungleichgewicht im körpereigenen Säure-Basen-Haushalt. Wir „überfüllen“ uns, sind aber nicht gut genährt.

Die Basenkur ist eine besonders schonende Art zu entschlacken. Ohne zu darben, gibt sie dem Körper die Möglichkeit eingelagerte Säuren und Schadstoffe auszuscheiden.

Der bewusste Verzicht auf Genussgifte, das Verzehren basenreicher Kost, gezielte Bewegung und Entspannung für Körper und Geist ermöglichen es, tief greifende Reinigungsprozesse in Gang zu setzen. Wir können so Krankheiten vorbeugen und selbstverantwortlich unsere Lebenskraft und Abwehr stärken.

Über das gängige Basen-Fasten hinaus sind in der **Basenkur Körperklang** östliche und westliche Weisheit miteinander verbunden. Achtsamkeit hilft uns dabei, Kontakt mit unseren Bedürfnissen aufzunehmen und dem eigenen Klang zu lauschen.

Für Menschen, die dauerhaft ihre Ernährungsgewohnheiten ändern möchten, bietet die Kur einen guten Einstieg und praktisches Wissen an.

## Die Kur beinhaltet:

### 1. Basische Heilkost

3 x täglich reichlich frisches Bio-Gemüse, Kartoffeln, leichte Blattsalate, leckere Suppen, Saaten und Öle.

### 2. Entspannung

Viele Ruhepausen, Schlaf, angeleitete Entspannungsübungen und Klangerfahrungen.

### 3. Für den Geist

Einführung in die tibetische Achtsamkeits-Meditation, gemeinsames Singen.

### 4. Bewegung

Spaziergänge, leichtes Yoga, tägliches Gelenk-QiGong mit Atemübungen in frischer Luft.

### 5. Naturheilverfahren

Wickel, Bauchselbstmassagen, Kräutertees, pH-Messungen unterstützen den Entgiftungsprozess.

### 6. Wissensvermittlung

Vorträge über Säure-Basen-Balance, Darmgesundheit, Ernährung von Körper & Geist aus östlicher und westlicher Sicht.

### 7. Entsäuerungs-Massagen (optional)

Spezielle Entsäuerungs-Massagen und tibetische Heilmassagen helfen eingelagerte Schlacken auszuscheiden. Sie können zusätzlich in Anspruch genommen werden.

## Was kann die Kur bewirken:

- Entsäuerung & Entschlackung
- schonende Darmreinigung
- mehr Lebensfreude und Widerstandskraft
- Gesundheit & Regeneration
- Zunahme der inneren Klarheit
- Gewichtsabnahme ohne Askese
- Hilfe bei langfristiger Ernährungsumstellung



*Basen-Kur*  
„LASS NAHRUNG DEINE MEDIZIN SEIN ...“  
HIPPOKRATES