



Wenn Du loslässt, hast Du zwei Hände frei.  
Chinesische Weisheit



Weitere Infos und Anmeldung  
**Heike Marmann**  
**Shiatsu Praktikerin (GSD)**  
**Phyto- und Aromaexpertin**  
**Ärztl. gepr. Fastenleiterin (dfa)**

[www.shiatsu-praxis-marmann.de](http://www.shiatsu-praxis-marmann.de)  
[Info@shiatsu-praxis-marmann.de](mailto:Info@shiatsu-praxis-marmann.de)  
Telefon: 02224 9879238

**Den Körper entschlacken – aber richtig**

**Genau jetzt ist der richtige  
Zeitpunkt**

**SHIATSU Praxis Marmann**

*Berührung, die bewegt...*

## Den Körper entschlacken – aber richtig

Ihr Körper hat das Gewicht, mit dem Sie sich wohlfühlen?  
Sie fühlen sich rundum fit und leistungsfähig?

Herzlichen Glückwunsch!

Dann geben Sie diese Einladung bitte an Menschen weiter, die diesem Zustand ebenfalls gerne näher kommen wollen.

**Im Rahmen meiner Ausbildung zur Azidoseberaterin  
nach Dr. med. Renate Collier**

**lade ich Sie ein, an meinem**

**„Programm zur Entschlackung des Körpers“**

**teilzunehmen.**

## Das Programm beinhaltet

### Ernährungsberatung

Umstellung auf allergenarme, basenüberschüssige Lebensmittel. Wöchentliche Termine von 1 - 1,5 Std., insgesamt ca. 5 - 8 Std. zu z. B. folgenden Fragen:

- Gibt es einen Zusammenhang zwischen meiner Ernährung und Gesundheit?
- Wie ist Abnehmen ohne „Jo-Jo-Effekt“ möglich?
- Kann auch ich einfach (schnelle) schmackhafte und gesunde Gerichte kochen?
- Hilft mir Massage, entspannter und leistungsfähiger zu werden? u.v.m.

### Massagen

Eine spezielle Technik ermöglicht tief im Bindegewebe abgelagerte Stoffwechselschlacken gründlich zu lockern. Das körperliche Gleichgewicht kann sich regulieren, Muskeln können entspannen. Wöchentlich 1 – 2 Massagen, beginnend mit 2 x 30 Min., 2 x 45 Min., dann nach Bedarf und jeweiliger Empfehlung jeweils 60 Min. (als Ganzkörpermassage).

**Es dauert** mind. 6 Wochen, max. 8 Wochen (nach Vereinbarung)

### Angebot

Während der Dauer des Programms erhalten Sie für meine Leistungen nachfolgende **Sonderkonditionen**:

- Beratung/Massage: **pro Stunde 45 Euro inkl. MwSt.** (Normalpreis 60 Euro/Std. inkl. MwSt.)
- Die notwendigen Arbeitsmaterialien (Listen, pH-Teststreifen, Info-Material, Rezepte) sind im Preis enthalten

### Bedingungen

- Sie sind bereit, ggf. lieb gewonnene Gewohnheiten zu verändern
- Sie führen während der Dauer des Programms ein Ernährungstagebuch und eine pH-Liste

Ich freue mich auf Sie!  
Ihre

Heike Marmann