

Heikes  
Erfahrungsraum



BasenLust  
Genussvoll zu Vitalität und Schönheit

Mit frischem Schwung zum neuen Ich



Du möchtest im neuen Jahr durchstarten und dich um deine Ernährung und Entgiftung kümmern?  
**Wir bieten dir den Einstieg, den du durchhalten kannst!**

Workshop mit Yoga, Genuss, Atem und Klang  
Samstag, 14. Januar 2023  
von 10:00 h bis 20:00 h  
Dorfgemeinschaftshaus in Roßbach-Reifert

**Iris Rosenberger** zeigt, wie eine genussvolle positive Ernährung geht und wie sich Detox auf deinen Körper auswirkt.

**Heike Thomi** zeigt, wie Yoga dein Vorhaben mit Körper- und Atemübungen unterstützt.

**Rolf Rosenberger** zeigt, wie Atemübungen im Alltag für Entspannung sorgen und führt durch eine kurze Klangreise zu vertiefter Selbstwahrnehmung.

Deine Investition in einen Neustart: 98,00 Euro  
Jetzt anmelden und einen der wenigen Plätze sichern!  
Auch sehr gut als Weihnachtsgeschenk geeignet ;-)





**Heike Thomi** - Hatha- und Vinjasa-, Aerial-Yogalehrerin, Krankenkassenzertifiziert, seit 2020 mit eigenem Studio in St. Katharinen

[www.heikes-erfahrungsraum.de](http://www.heikes-erfahrungsraum.de) | [info@heikes-erfahrungsraum.de](mailto:info@heikes-erfahrungsraum.de)

Yoga wirkt vielfältig auf dich ein - so kann es dich auch bei der Entgiftung unterstützen. Blockaden entstehen oftmals durch eine schlechte Körperhaltung, aber auch gestörte Körperfunktionen, emotionale und psychische Probleme oder ein ungesunder Lebensstil können Gründe für die Entstehung von Blockaden in Kopf oder Körper sein.

Blockaden äußern sich in Form von Steifheit oder Muskelverspannungen und zeigen sich zudem häufig durch eingeschränkten Blutfluss oder kleinere funktionelle Störungen. Werden die Blockaden chronisch, können die betroffenen Gelenke oder Organe nicht mehr ungestört arbeiten. Sie fallen aus, bzw. erkranken.

In diesem Workshop werden wir mit Asanas auf die Blockaden eingehen und möglichst lösen.



**Iris Rosenberger** - Privatköchin und zertifizierte Fachberaterin für ganzheitliche Gesundheit und Ernährung (AKN), Trainerin für Nordic Walking, Reiki-Practitioner, seit 2004 zuerst in Bonn und seit 2016 in Roßbach-Reifert selbstständig tätig.

[www.basenlust.de](http://www.basenlust.de) | [kontakt@iris-rosenberger.de](mailto:kontakt@iris-rosenberger.de)

Unser Körper ist das Arbeits- und Transportmittel für unser Ich. Durch ihn sind wir in der Lage vielfältige Aufgaben zu erledigen, uns zu bewegen, zu lernen oder Kreativität zu entwickeln. Dafür benötigt er hochwertige Treibstoffe, Schmiermittel und Energie. Leider bieten herkömmliche Lebensmittel nur noch wenig spezifische Nährstoffe. Gifte und Schlacken lagern sich im Darm und in den Zellen ab und belasten die Organe.

Vitalstoffreiche, basenüberschüssige Ernährung stabilisiert die körpereigene Abwehr, gibt den Zellen Energie und beugt so vorzeitiger Alterung und Gedächtnisverlust vor. Damit dein Organismus die hochwertigen Nährstoffe nutzen kann, sind Detoxmaßnahmen zum Reinigen und Entgiften hilfreich.

Unser Workshop zeigt, dass nährstoffreiche Ernährung genussvoll und ansprechend sein kann. Du bekommst frisch zubereitete basenüberschüssige Mahlzeiten und bist an der Zubereitung des Abendbuffets selbst beteiligt. Dadurch erhältst du wertvolle Hinweise über die Zusammenhänge von Ernährung und Vitalität für deinen Neustart.



**Rolf Rosenberger** - Logopäde, Lehrtherapeut, Berater, NLP- und Reiki-Practitioner, seit 1993 in eigener Praxis, seit 1997 in Bonn selbstständig tätig.

Der Atem ist ein zentraler Motor unseres Stoffwechsels. Heilsame Atmung hilft bei der Entgiftung und spendet wohltuende Energie, von der alle Körperfunktionen abhängig sind. Häufig geraten wir in Atemlosigkeit, der Atem stockt uns, uns bleibt die Luft weg.

Mit kurzweiligen Übungen bringen wir deine Atmung in Fluss und sorgen fröhlich für energiereiche Vitalität. Wenn möglich möchten wir dies mit einer kurzen Wanderung in einen Wald der Umgebung verbinden.

Zum Abschluss des Tages gestalte ich mit Klangschalen eine entspannende Klangreise und führe dich zu einer vertieften Selbstwahrnehmung.

Weitere Informationen und Anmeldung:

[www.BasenLust.de/wordpress/workshops/](http://www.BasenLust.de/wordpress/workshops/)

[kontakt@iris-rosenberger.de](mailto:kontakt@iris-rosenberger.de)

02638/9492265

[www.heikes-erfahrungsraum.de](http://www.heikes-erfahrungsraum.de)

[info@heikes-erfahrungsraum.de](mailto:info@heikes-erfahrungsraum.de)

0173-5387407

Hier gehts direkt zur Anmeldung

[www.basenlust.de/wordpress/anmeldung-2/](http://www.basenlust.de/wordpress/anmeldung-2/)