



# Food For Life

## Mad for livet

Tre dages "hands on" udrensende workshop  
Vær i nuet - Slip affaldsstofferne - Mærk livet  
9., 10. og 11. Februar 2018 i Rebild

*Kom og lær at lave lækker base-dannende mad, træn din krop igennem og bliv opdateret til at leve livet levende ud fra din essens, til at vælge den mad, der gør dig glad, afbalanceret, sund og stærk.*

### Kroppen er designet til at leve rask og rørig, så kom og få inspiration til

- at leve endnu mere levende
- at fylde de essentielle byggesten ind i din kost
- at afbalancere dit energi-system
- at finde ind til din essens
- at (gen)opdage hvordan kost, krop og psyke (det følelsesmæssige) påvirker hinanden

Mød Pernille, Cassandra og Grethe med familie, som sammen giver dig inspiration og konkrete værktøjer for livet.

**Pernille Knudtzon** holder foredrag om syre-base miljøet i kroppen. Hvad er base-dannende og energirig kost, hvor findes det samt hvilke kost elementer er optimalt at sammensætte. Hør om hvorfor det er godt at spise grønt. Hvordan den grønne mad er med til at ilte organismen. Hvorfor er det godt at blende og juice. Hvordan du med få enkle metoder kan genoprette kroppens let basiske design. Vi tester syre-base balancen og med egne øjne ser du eksempler i det levende blod på hvordan, det du indtager, kan ændre kroppens miljø.

**Cassandra Marian Larsen** guider dig igennem træning fra tå til top og du får bevæget muskler, du måske helt havde glemt. Når led, muskler og bindevæv gennemarbejdes udskilles affaldsstofferne nemmere og du bliver lettere og mere energisk. Dette påvirker også din følelsesmæssige balance. Du lærer en enkel meditation til at finde dit Indre Rum, hvor du har kontakt til din essens, her har mulighed for at finde dine inderste ønsker og behov og derved være i samklang og balance med dig selv.

### Fra Begrænsning til Berigelse

Familien i Skørping har virkelig taget basedannende kost til deres hjertes og fremtryller de lækreste og sunde basedannende retter. Grethe, Tilde, Nanna og Amalie tager dig med i køkkenet, og viser dig hvordan en kostomlægning kan gå fra Begrænsning til Berigelse. Glæd dig til at trylle i køkkenet.

### På tre dages udrensende workshop oplever du:

- Lægelige foredrag om kost og krop, syre-basebalance og hvordan udrenser vi bedst muligt.
- Body SDS træning og udstrækningsøvelser af kroppen, som alle kan være med til uanset alder og køn.
- Guidede meditations-øvelser.
- Vi går hver dag sammen i køkkenet, tilbereder og nyder velmagende, økologiske, nærende og udrensende basedannende smoothies, juicer, supper og andre plantebaserede retter. Undervisning i essentiel næring.
- Vi følger syre-basebalancen i din krop.
- Afslapning, hyggeligt samvær og gåture i den skønne natur.



**Tid:** Fredag den 9. Februar kl. 15 til søndag den 11. Februar kl. 16.

**Sted:** Danhostel Rebild, Rebildvej 23, 9520 Skørping, tlf. 9839 1340

**Pris:** Inklusiv fuld forplejning og udrensnings-protokoller til før og efter de 3 dages workshop 3500 kr.

Overnatning i dobbeltværelser med eget toilet og brus, 205 kr. per person/nat.

**Tilmelding:** Body-Buddy v. Cassandra Marian Larsen, info@body-buddy.dk +45 3049 9392, indbetaling af 3500 kr. med navn til konto nummer 6869 0001004797 gælder som tilmelding. Ønskes overnatning indbetales 410 kr. for 2 nætter.

**Medbring:** Forklæde, behageligt tøj til at træne og slappe af i, hyggetæppe og varme sokker, yogamåtte og fodtøj til gåtur i den skønne natur.

*En workshop for livet · Vel mødt  
Pernille og Cassandra*



**Vitafakta Health Clinic**  
v. Pernille Knudtzon  
+34 678 25 35 10  
vitafakta@vitafakta.es  
www.vitafakta.es



**Body-Buddy**  
v. Cassandra Marian Larsen  
+34 30 49 93 92  
info@body-buddy.dk  
www.body-buddy.dk

