

Einladung zum Vortrag: Fasten

Datum: Dienstag 21.01.2020

Zeit: 19.30 Uhr

Ort: Lindenberg 8, Basel

Referentin: Francesca Friciello Ballmer

www.momentum-med.ch

**Kosten: Mitglieder gratis
Nichtmitglieder CHF 10.--**



Über die Referentin:

Francesca Friciello Ballmer, Dipl. Naturärztin

Francesca Friciello Ballmer ist diplomierte Naturärztin TEN (Traditionelle Europäische Naturheilkunde) und Ayurveda-Spezialistin. Seit über 15 Jahren befasst sie sich mit der Naturheilkunde und der Psychologie. Nach langer Erfahrung in der Personalführung und im Begleiten von Kadern beschloss sie nach Indien zu reisen, wo sie Ayurveda kennen lernte. Nach ihrer Rückkehr absolvierte sie die Ausbildung zur Ayurveda-Spezialistin und parallel dazu die Ausbildung zur Naturärztin TEN. Seit mehreren Jahren beschäftigt sie sich auch mit der buddhistischen und ayurvedischen Psychologie und hat in Indien und Deutschland mehrere Praktika absolviert, um das Gelernte zu vertiefen und eigene Erfahrungen zu sammeln. Heute verfolgt sie das Ziel, ihre positiven Erfahrungen in der Naturheilkunde zu vermitteln und mit allen Interessierten zu teilen. Nebst der Tätigkeit in ihrer eigenen Praxis ist sie auch als Dozentin für die Heilpraktikerschule Zürich, tätig. Ergänzend arbeitet sie für Dr. Michael Greger, den wohl bekanntesten Ernährungsmediziner der USA.

Warum Fasten so gesund ist und was Sie wissen sollten

Fasten trägt zu einer guten und nachhaltigen Gesundheit bei. Der freiwillige Nahrungs- und Genussmittelentzug für eine bestimmte Zeit entlasten den Verdauungstrakt, regen den Stoffwechsel an, stärken das Immunsystem und entgiften den Körper indem das eigene Reinigungs- und Recyclingsystem der Zellen angeregt wird.

Das Fasten ist eine der ältesten Methoden zur Reinigung des Körpers, die in der modernen Medizin in den Hintergrund geraten ist. Heute gewinnt sie jedoch, auch aufgrund wissenschaftlicher Studien, wieder an Bedeutung.

Zur Erhaltung der Gesundheit empfiehlt die Naturmedizin regelmässig zu Fasten. Denn Fasten wirkt wie eine heilsame Umstellung auf den Körper, die bei vielen chronischen Erkrankungen, aber auch zur Prävention, optimal eingesetzt werden kann.

Erfahren Sie in diesem Vortrag wie Sie durch sanftes Fasten mehr Lebensenergie gewinnen und lernen Sie einfache Entgiftungsmethoden kennen, die Sie selber zu Hause durchführen können.

Frau Friciello Ballmer und der Vorstand freuen sich auf zahlreiches Erscheinen. Gäste sind willkommen.

Thomas Frei