



Basenfastenevent: Tu Dir etwas Gutes – Fasten ohne zu hungern

Carole Hennessy und Iris Marchesi kennen sich schon ihr ganzes Leben lang. Zusammen aufgewachsen, haben sich ihre Wege trotz zeitweiliger örtlicher Distanz immer wieder gekreuzt. In der heutigen schnelllebigen Zeit ist es für beide wichtig, zwischendurch inne zu halten und sich etwas Gutes zu tun. So ist die Idee für einen gemeinsamen Abendevent zum Thema Basenfasten entstanden.

An diesem Abend erfahren Sie, **wie einfach das Basenfasten ist**, was es zu beachten gilt, wie Sie es in Ihren Alltag einbauen können und das Wichtigste: **wie gut es dem Körper tut**.

An diesem Abend bieten wir Ihnen nützliche Tipps, feine basische Snacks und Getränke, diverse Rezeptideen für den Alltag und ein basisches Gemüse-Gewürzsalz als Geschenk zum mit nach Hause nehmen.

Datum & Zeit:

Donnerstag, 20. Oktober 2022 von 19.15 bis ca. 21.00 Uhr

Ort:

Gschänkhüsli an der Wehntalerstrasse 38 in Dielsdorf

Kosten:

CHF 30.- pro Person, inkl. Verpflegung mit feinen basischen Snacks, Rezeptideen und ein basisches Gemüse-Gewürzsalz als Geschenk.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt, die Plätze werden der Reihe nach vergeben.

Anmeldungen bitte bis zum 12. Oktober 2022 per E-Mail an iris.marchesi@rundumxsund.ch oder welcome@gschaenkhus.ch

Wir freuen uns auf einen wundervollen Abend mit spannenden Begegnungen.

Herzliche Grüsse,

Carole Hennessy & Iris Marchesi



PS: Wer uns noch nicht kennt:

Carole Hennessy hat eine spannende berufliche Reise im Verkauf und Marketing durch die 5-Sterne Hotellerie hinter sich. Vor 12 Jahren hat sie sich dann entschieden, ihren Kindheitstraum vom eigenen Gschänkhüsli www.gschaenkhus.ch zu verwirklichen. Seither nimmt sie sich leidenschaftlich den Bedürfnissen ihrer Kunden an.

Iris Marchesi: Weil Essen und Kochen eine grosse Leidenschaft von ihr ist, hat sie ihre Ausbildung als ganzheitliche Ernährungsberaterin vor 4 Jahren bei der Paracelsus Schule in Zürich abgeschlossen. Mit viel Freude gibt sie Kurse und ist immer an neuen und spannenden Ideen über div. Ernährungen interessiert. www.rundumxsund.ch



Gschänk- und Schilderhus GmbH
Wehtalerstrasse 38
8157 Dielsdorf

Tel. +41 43 534 02 20
welcome@gschaenkhus.ch
www.gschaenkhus.ch