

Var snäll mot din tarm

Nu är den äntligen här! Kursen där du får lära dig 3 enkla metoder att vara snäll mot din tarm. Och är du snäll mot din tarm är du snäll mot hela din kropp och knopp. Nu finns det många intressanta studier som visar vikten av en god tarmflora. Den påverkar inte bara tarmen utan även hjärnan, huden och vårt psykiska mående!

I den här 6-timmars kursen får du lära dig hur du gör egen kombucha, kimchi, vattenkefir och syrade grönsaker. Du får en flaska kombucha och vattenkefir, kombuchasvamp och kefirgryn, recept samt en burk syrade grönsaker och kimchi med dig hem.

Max 6 deltagare

Lärare: Eva Johansson och Hjördis Ahlin Boström

Tid: 22 februari kl. 10-16

Plats: Munsö

Pris: 1200 kr inkl. lättare lunch

Anmälan till nina@originvibration.com senast 8 februari

