



Martina Hantel

gesund - fit und schön

 01520 4365 505

Auf der Hall 32
36110 Schlitz

urkraft.gfus@gmail.com
www.ur-kraft.com



**Vitalität
durch ganzheitliche
Gesundheit**

MEIN ANGEBOT:

-  **Ganzheitliche Gesundheitsberatung**
Epigenetik Coach
-  **Zellgesundheit**
-  **Entzündungshemmende Ernährung**
-  **Vitamin D und Mikronährstoffe**
-  **Vitalität von Körper, Geist und Seele**
-  **Wildpflanzen**
(zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen)
 - in die Ernährung integrieren
 - Bestimmung und Verarbeitung

Eine **entzündungshemmende Ernährung** ist ein zentraler Baustein für ganzheitliche Gesundheit. Gezielte Impulse für Zellfunktion, Fettsäure-Balance, Darmgesundheit, Entgiftung, Bewegung und eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen (wie zum Beispiel Vitamin D u.v.a.m.) können die Vitalität verbessern und das harmonische Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele stärken.



Entdecke die Kraft der essbaren Wildpflanzen!

Möchtest du wissen, welche Wildpflanzen direkt vor deiner Haustür essbar sind? Ich zeige dir, wie du sie sicher bestimmst, kreativ verarbeitest - und in deine Ernährung integrierst.
Warum ist das so wertvoll?

Die **urkraft** der Pflanzen steckt voller Vitalstoffe, sie sind regional, nachhaltig und verbinden uns mit der Natur.

Werde Teil dieser Entdeckungsreise – für mehr Gesundheit, Achtsamkeit und Genuss aus der Natur.



netzwerk-gesundheit-osthessen.de