

BASENFASTEN – genießen, entschlacken und abnehmen

Basenfasten ist eine besonders milde, gesunde Ernährungskur die uns helfen kann Ballast abzuwerfen. Wir geben dem Organismus die Möglichkeit zum Großputz - ohne strengen Verzicht. Es darf alles genossen werden, was im Körper basisch verstoffwechselt wird.

Durch das Basenfasten wird das natürliche Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen wieder hergestellt. Schlacken und Gifte können aus dem Bindegewebe abtransportiert werden. Gleichzeitig wird der Körper mit Mineralstoffen versorgt.

Wir erleben und genießen natürliches, bewusstes Essen, entdecken Geschmack und finden Freude im selber Zubereiten der Speisen. Die neuen Angewohnheiten lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Wir werden beschenkt mit Energie, Wohlbefinden und Lebensfreude.

Basenfasten ist prinzipiell für jeden Menschen geeignet und führt zu einer ausgesprochenen Belebung sowohl körperlich und psychisch.

Basenfasten in der Gruppe

Termine:

Dienstag, 17.März 2015 Einführungsabend und Kurvorbereitung
Dienstag, 24.März 2015 Fastenbeginn/Begleitung und Ernährungsberatung
Dienstag, 31.März 2015 Kurende und Richtig Essen nach dem Fasten

Kursort: Pfarrhof Bad-Schallerbach

Beginn : 19.00 Uhr

Kursbeitrag: € 125,00 Euro inkl. Skriptum mit Rezeptteil (WiederholerInnen € 100.00)

10-15 TeilnehmerInnen

Anmeldung bei: Frau Renate Hofmüller 07249/43430

Kursleiterin: Gertraud Korber
Lärchenstraße 10
4632 Pichl/Wels
0699/10866747

www.leichterdurchsleben.at