

Was ist Basenfasten und was darf gegessen werden?

Basenfasten - das ist sanftes Fasten mit Obst und Gemüse - also ein Fasten „mit Biss“!



Wie ist die Wirkung von Basenfasten?

Während der basischen Woche werden nur Lebensmittel zu sich genommen, die der Körper basisch verstoffwechselt - vorwiegend Obst und Gemüse. Durch den völligen Verzicht auf säurebildende Lebensmittel - in dieser Basenfastenwoche- wird ihr Stoffwechsel entlastet und der Säure-Basen-Haushalt ausgeglichen.

Basenfasten heißt also nicht hungern. Wir ernähren uns für eine Woche zu 100% mit basischen Lebensmitteln.

Ganz nebenbei purzeln die Pfunde wie von selbst. So sind bis zu 4 kg weniger in einer Woche möglich!

Termine für die kostenfreie Informationsabende & Basenfastenwochen

Jeden ersten Freitag im Monat, um 19 Uhr, findet ein kostenfreier Informationsabend statt, bei dem Sie schon mal alles Wichtige über den Ablauf einer basenfasten Woche erfahren.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

- Individuelle Termine für Gruppen, Vereine usw. auf Anfrage.
- Einzelcoachings gerne nach Absprache!



Anmeldung

Telefonisch unter 07181-99 33 713
oder per E-Mail möglich!

**Eine baldige Anmeldung lohnt sich -
die Plätze sind begrenzt!**

Wie läuft die Basenfastenwoche ab?

- Drei Treffen zum Erfahrungsaustausch (Montag, Mittwoch, Freitag)
- Anleitung und Demo von unterstützenden Maßnahmen, z. B. Leberwickel
- Bewegung / Spaziergang
- Progressive Muskelentspannung
- Gemeinsames Kochen und Essen
- Abschluss der Basenfastenwoche freitags mit einem Klangschalenerlebnis im Gewölbekeller mit Dieter Vosseler, inkl. basischer Suppe
- Umfangreiche Mappe mit allen Informationen für die begleitende Fastenwoche



Zusätzlich dazu gebucht werden kann:

- Versch. Wellnessmassagen
- Klangerlebnis (Einzelanwendung)
- Basisches Fußbad
- Kochabend mit basischem Menü