

POWER statt SAUER

mit der „Acht-Tage-Basen-Kur“

Gönnen Sie sich diese Zeit der Entgiftung, Entsäuerung und Regeneration!
Eine Basen-Kur ist ein Neustart für Ihren Stoffwechsel und damit eine ausgezeichnete Möglichkeit für mehr Gesundheit und zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität.

Die Basen-Kur beinhaltet eine nahezu ausschließlich pflanzliche, vitalstoffreiche und basenbildende Ernährung. Durch das Meiden von säurebildenden Nahrungsmitteln wird der Stoffwechsel entlastet und umgestimmt. Ein so entlasteter Organismus aktiviert die Selbstheilungskräfte und regeneriert schneller. Vitalität und Wohlbefinden kehren zurück! Als angenehmer Begleiteffekt verliert man ganz nebenbei und schonend ein paar Pfunde. Reinigungs-, Entsäuerungs- und Entgiftungsprozesse werden durch naturheilkundliche Maßnahmen unterstützt.

Ablauf:

- Ein Vorab-Termin (ca. 2 Std.) mit Informationen zum Säure-Basen-Haushalt und zur Vorbereitung auf die Basen-Kur
- Drei Termine (je ca. 2 Std.) während der Kur mit Erfahrungsaustausch in der Gruppe, Entspannungs-, Bewegungs- und Atemübungen sowie Tipps für die Zeit während und nach der Kur.

Teilnehmer je Kurs: 5 – 16 Personen

Honorare auf Anfrage

Auswahl aus oft geäußerten Teilnehmer-Rückmeldungen:

- Ich fühle mich insgesamt wohler.
- Ich bin leistungsfähiger.
- Ich bin nicht mehr so müde.
- Ich schlafe besser.
- Meine Verdauung hat sich verbessert.
- Ich ernähre mich nun bewusster.
- Mir schmecken gesunde Lebensmittel besser und die Lust auf Süßes ist nicht mehr so groß.

Fasten – Ein Königsweg zur Gesundheit

Fasten gehört zum Leben!

Gönnen Sie sich diese Zeit der Entgiftung, Entsäuerung und Regeneration!

Eine Fastenzeit ist ein Neustart für Ihren Stoffwechsel und damit eine ausgezeichnete Möglichkeit für mehr Gesundheit und zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität.

Fasten ist nicht Hungern und hat nichts zu tun mit Entbehrung oder Mangel. Fasten heißt: nicht essen, nur trinken – wohlschmeckende Kräutertees, Gemüsebrühen, Obst- und Gemüsesäfte und gutes Wasser. Fasten ist ein effektiver und natürlicher Weg, Schlacken und Giftstoffe auszuscheiden, die der Körper jahrelang gespeichert haben kann. Eine Phase der **Vitalisierung und Regeneration**, zum Ausgleich des Säure – Basen – Haushalts und eine wirksame und nachhaltige Methode zur **Gewichtsabnahme** bei Übergewicht. Auch Geist und Seele erfahren eine innere Reinigung und Besinnung. Die Fastenzeit dauert 9 Tage und beinhaltet 2 Vorbereitungstage, 5 reine Fastentage und 2 Nachfastentage. Die Fastenzeit kann ggf. individuell verkürzt oder verlängert werden.

Ablauf:

- Ein Vorab-Termin (ca. 2 Std.) mit Informationen zum Fasten und zur Vorbereitung auf die Fastenkur
- Drei Termine (je ca. 2 Std.) während der Kur mit Erfahrungsaustausch in der Gruppe, Entspannungs-, Bewegungs- und Atemübungen sowie Tipps für die Zeit während und nach der Kur.

Teilnehmer je Kurs: 5 – 12 Personen

Honorare auf Anfrage