

Lebenskunst

Medizin mit Hand und Fuß

Basenfastenwoche im Frühjahr 2018

Basenfasten ist eine milde Fastenform, wo Sie sich rein basisch ernähren und täglich 3 Mahlzeiten bestehend aus Obst, Gemüse und glutenfreiem Getreide bzw. Erdäpfel einnehmen. Gerade der Verzicht auf säurebildende Nahrungsmittel trägt wesentlich dazu bei, den Körper zu entlasten. Ambulantes Basenfasten im Ort bietet Ihnen die Möglichkeit, von zu Hause aus die Kur durchzuführen.

Sie erhalten umfangreiche Informationen über gesundheitsfördernde Maßnahmen, alternative Ernährungsformen und Unterstützung für optimales Entgiften sowie naturheilkundliche Möglichkeiten für einen vitalen Alltag nach dem Fasten. Ein gemeinsames Essen bildet den Abschluss der Woche.

Termine

23.02.-02.03.2018 mit 5 Gruppentreffen

Freitag 23.02.2018, 18.30 – ca. 20.30 Uhr

Sonntag 25.02.2018, 09.00 – ca. 11.30 Uhr/Wanderung

Montag 26.02.2018, 18.30 – ca. 20.30 Uhr

Mittwoch 28.02.2018, 18.30 – ca. 20.30 Uhr

Freitag 02.03.2018, 18.30 – ca. 20.30 Uhr

Preise

Pauschale 220 €

Anmeldung & Info

Kursleiterin: Heidrun Hörhan, ggf Basenfasten-Vitaltrainerin

Mail: vitalshop@lebenskunst.at

Telefon: 0664 413 1377