

Lebenskunst

Medizin mit Hand und Fuß

Basenfastenwoche im Frühjahr 2017

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. Der Abschluss bildet eine Kräuterwanderung mit anschließender Frühlingskräuter-Fastenmahlzeit.

Termine

05.05.-12.05.2017 mit 5 Gruppentreffen

Freitag 05.05.2017, 18.30 – ca. 20.30 Uhr

Sonntag 07.05.2017, 09.00 – ca. 11.30 Uhr/Wanderung

Montag 08.05.2017, 18.30 – ca. 20.30 Uhr

Mittwoch 10.05.2017, 18.30 – ca. 20.30 Uhr

Freitag 12.05.2017, 14.00 – 18.00 Uhr/Kräuterwanderung

Preise

Pauschale: 220 €

Anmeldung & Info

Kursleiterin: Heidrun Hörhan / ggf Basenfasten-Vitaltrainerin

Mail: vitalshop@lebenskunst.at

Telefon: 0664 413 1377