

BasenIntervallFasten

Hatha Yoga, gesunde Ernährung, Wandern und Kultur

Herzlich willkommen!

Genieß einige schöne Tage BasenIntervallFasten!

Das Beste der basischen Ernährung: täglich zwei regelmäßige, frisch zubereitete Mahlzeiten und natürlich 100% basisch! Und zwischen den Mahlzeiten eine Essenspause, damit der Körper zur Ruhe kommt: Intervall.

In dieser Zeit geht es um das Entgiften des Körpers durch basische Ernährung. Du verzichtest auf alle Säurebildner und stellst Deine Ernährung auf 100% basisch um. Die Kombination ist einzigartig: Basisch und gesund essen, laktosefrei, glutenfrei, ohne Milchprodukte, ohne Säurebildner und Histamin arm: Deine Nahrung wird abwechslungsreich, lecker und vitalisierend sein.

Unterstützt wird Dein Wohlfühlprogramm mit täglichem Yoga und Meditationen. Außerdem werden wir täglich Wanderungen, Radtouren und Ausflüge in die nächste Umgebung unternehmen. Zudem bekommst Du alles zu den Themen basische Ernährung, Säure-Basen-Haushalt, Umgang mit Stress und gesunder Lebensführung vermittelt, sodass Du nach den Fastentagen in der Lage bist, Deine Ernährung auf vorwiegend basisch umzustellen.

In entspannter Atmosphäre, fernab von Hektik, Lärm und Stress, untergebracht in schönen Einzel – oder Doppelzimmern, kannst Du die Zeit unter professioneller Anleitung genießen – Du wirst gelassener und sensibler für Dich und die Natur.

Du erlebst eine „Basenzeit“ mit 100% basisch verstoffwechselnder Ernährung und (anschließend) kannst Du Dir ein Urteil zu dem Thema bilden.

Ich lade Dich ein, auf Deine Bedürfnisse zu achten, „hör“ auf Deinen Körper, spüre die Ernährungsumstellung – aber vor Allem: genieße bitte diese Tage und lass Dich verwöhnen, inspirieren, freue Dich über den Kontakt in der Gruppe und tanke Energie!