

BASENFASTEN

18. - 23. Oktober 2020

Beim Basenfasten wird der erste Schritt getan, damit sich der Darm erholen kann, sich Entzündungen zurückbilden und die Darmflora ihr Gleichgewicht wiederfinden kann.

Für wen ist das Basenfasten geeignet?

Basenfasten ist grundsätzlich für jeden Menschen geeignet. Basenfasten kann von jedem Erwachsenen als reine Gesundheitsprävention durchgeführt werden. Auch chronisch kranke Menschen können vom Basenfasten profitieren. Menschen mit chronischem Durchfall, mit Blähungen oder chronischer Verstopfung, mit Hautproblemen, Migräne, Rheuma oder vielen anderen Gesundheitsproblemen erreichen durch das Basenfasten eine Entlastung und Entgiftung ihres Körpers. Die Zufuhr an Nährstoffen ist während der Basenfastenwoche ausreichend und der Stoffwechsel wird nicht strapaziert.

Während der gesamten Woche gibt es rein basische Ernährung aus frischen, regionalen Lebensmitteln. Zusätzlich zu den täglich frisch zubereiteten Basengerichten gibt es Obst, frische Kräuter, Keimlinge, Nüsse, Samen und naturbelassene Öle.

Während der gesamten Woche steht allen Gästen eine reichhaltige Teebar, Basenpulver und Heilerde zur Verfügung.

Inhalte der Veranstaltung:

- * Basenfasten
- * Einfühlsame, motivierende Begleitung
- * Gespräche in der Gruppe
- * Wanderungen, Achtsamkeitsübungen, tägliche Yogaeinheiten
- * Entspannungsübungen, Meditationen
- * Viel Zeit für SICH
- * Vorträge und Filmabend

* Tipps, Anregungen und Rezepte für die Zeit "danach"

Wer möchte kann bei Karin stärkende, energetische Heil-Behandlungen buchen, (diese außerhalb des Rahmenprogramms und nicht im Preis inkludiert.)

Fastenbegleiterin: Karin Reinwald

Anreise Sonntag ab 15.00 Uhr.

Abreise am Freitag nach dem Frühstück.

Preise:

Zimmerpreis pro TN im EZ 639,-€

Zimmerpreis pro TN im DZ 579,-€

plus 1,50 €/Tag Ortstaxe

Anfragen sind ab sofort möglich:

Karin von FEIN.FASTEN unter fastenmachtspass@gmail.com

oder

direkt unter office@landhofmuehle.at