



## „In der Reduktion aus den Vollen schöpfen“

Basisch leicht und gut.

Durch Fasten den Körper, Geist und die Seele stärken.

**Basenfasten** ist eine sanfte Art zu Fasten. Die Ernährung erfolgt ausschließlich mit basischen Lebensmitteln, durch Obst und Gemüsegerichte.

Diese Tage bieten Ihnen die Gelegenheit Kopf und Körper zu entrümpeln – zu entgiften. Mit der basischen Kost bringen Sie den Basen-Säure-Haushalt des Körpers (wieder) ins Gleichgewicht.

### Termin:

Donnerstag 23.2. – Mittwoch 1.3. 2023

### Wo:

Seminarraum am Dammererhof in Ybbs



### Ablauf:

#### Donnerstag 23.2.2023 17:00 bis 20:00 Uhr

Besprechung des Fastenablaufs, was bedeutet basisch essen – Basenfasten

- gemeinsam Suppe essen

#### Samstag 25.2.2023 17:00 bis 20:00 Uhr

- Säure – Basenhaushalt, wie kann ich im Alltag basisch essen?
- gemeinsam Basengericht essen

#### Montag 27.2.2023 17:00 bis 20:00 Uhr

- Vollwerternährung – Austausch von gewohntem durch neue Varianten ausprobieren
- gemeinsam Basengericht essen

#### Mittwoch 1.3.2023 Abschluss: 17:00 bis 20:00 Uhr

- Gemeinsames basisches Menü genießen
- Was nehme ich mit in den Alltag?

**Bei den Besprechungsterminen wird basisches Essen verkostet. Wir treffen uns jeden zweiten Tag zum Austausch, gemeinsam Essen und Bewegung.**

Anleitung und Rezepte für die Fastenkur gibt es in schriftlicher Form.

**Täglich telefonische Erreichbarkeit von 8:00 bis 11:00 Uhr**

**Wie geht es mir – was brauche ich?**

**Preis für den gesamten Kurs: € 220,-**

### Anmeldung und Info:

Bei Ulrike Lackner: info@blug.at;  
unter office@amdammererhof.at

Infos und Anmeldung hier

