

„Basenfasten“ nach Sabine Wacker mit Ernährungstraining

Mit Leichtigkeit genießen und wohlfühlen

Dieses „Basenfasten“ ist im eigentlichen Sinn kein Fasten, sondern eine Basen betonte Kur, bei der sogar Mahlzeiten genossen werden. Es ist eine sanfte Entwässerungs-, Heil- und Entlastungskur, bei der sich so nebenbei auch überflüssige Pfunde verabschieden.

Gesunde Ernährung ist die Grundlage für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Hohe Nahrungsqualität und Nahrungsenergie sind mit ausschlaggebend für eine optimale Gesundheit und ein natürlicher Weg zum „Wohlfühlgewicht“.

Neben einer einfühlsamen Fastenbegleitung bekommen Sie in dieser Woche Impulse für eine wohltuende, Basen betonte und wohlschmeckende Ernährung. Mit Lust und Genuss essen steigert die Lebensfreude und Vitalität im Alltag. Sie haben Gelegenheit, Ihr Essverhalten zu reflektieren. Handfeste Informationen und alltagstaugliche Tipps führen Sie zu einem Ernährungsstil, der zu Ihnen passt und Ihnen gut tut...

Wir werden viele Zusammenhänge der gesunderhaltenden Vorgänge in unserem Körper kennenlernen und staunen, wie weise die Natur dies alles eingerichtet hat. Gesundheit und Lebensqualität erwächst aus unserem Bemühen, unseren Körper dabei zu unterstützen.

INHALTE

- Kompetente Begleitung, Motivation durch Gespräche in der Gruppe
- Individuelles Gesundheits- und Ernährungscoaching, Tipps und Tricks für eine individuelle typgerechte Ernährung für den Alltag
- Auf Wunsch fachgerechte Kneipp-Anwendungen

- Vielseitige Bewegungsimpulse im Wechsel mit Entspannung bei Wanderungen und Naturerlebnis
- Genügend Raum für Ihre individuelle Zeitgestaltung
- Gesundheitsstrategien für die Zeit danach – einfach und leicht umsetzbar
- Neue Impulse für eine ganzheitliche und individuelle Lebensgestaltung

Seminarleiter DR.- ING. HILMAR BURGGRABE

17.-24.03.2012

Pauschale p.P. € 569,-- (DZ), € 629,-- (EZ)