

Basenfasten - Entschlackungstage im Februar 2023

Eine sehr effektive, milde Entsäuerungs- und Entlastungsmethode ist das BASENFASTEN. Genauso wie beim reinen Trinkfasten nach Buchinger, entlastet das Basenfasten den Stoffwechsel und aktiviert die Säureausscheidung. Dies stärkt die Immunabwehr, trägt zur Darmsanierung bei und bringt ein Gefühl von Leichtigkeit und Ausgeglichenheit. Bei dieser „Entschlackungskur“ dürfen, u.a. frisches Obst und Gemüse, knackige Salate, Gemüsesuppen, Keimlinge, Kräuter uva. gegessen werden. Ziel ist es die Entsäuerung anzukurbeln um eine Ausgewogenheit von Säuren und Basen herzustellen, was wiederum für unseren Stoffwechsel von großer Wichtigkeit ist.

Durch regelmäßige Bewegung während dieser Entschlackungstage kommt es zu vermehrter Fettverbrennung und dies führt dann meist zur gewünschten Gewichtsreduktion.



Wohlbefinden und Vitalität stellen sich ein!

Termine: ACHTUNG TERMINÄNDERUNG

Februar: Start: Montag, 06. Februar – Ende Donnerstag, 16. Februar 2023 – (5x Treffen: 06.; 08.; 10.; 13., und 16. Februar)

Diese Treffen finden jeweils von 18:30 Uhr bis ca. 20:00 Uhr statt; bzw. nach separater Abstimmung

Seminar- und Unkostenbeitrag*: Euro 160,-- (für alle jene die bereits eine Basenfastenwoche bei mir gemacht haben Euro 145,--)

Ort: Fam. Spiesmaier / Hartbergerstr. 18 / 4611 Buchkirchen

Kursinhalte und Rahmenprogramm (Änderung vorbehalten):

- Einführung und Unterlagen zum Thema Basenfasten mit Rezepten
- Mittel zum Ausleiten (Krautsaft, Glaubersalz, Bittersalz,..)
- TEE-Bar
- Basensuppe to Go (3x ca. 0,5 l)**
- Basenspeise zum Kosten 2x
- Ernährungsimpulse nach Aspekten der basischen Kost und nach der traditionellen Typenlehre
- Eine gemeinsame Wanderung oder Gymnastikeinheit
-

Anmeldung und Fragen bitte per E-Mail an: office@marie-spiesmaier.com oder unter 0676 6789 203 (nach 15:00 Uhr) bzw. www.marie-spiesmaier.com

Ich freue mich sehr über jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer.

Liebe Grüße, *Marie Spiesmaier*

**** verwendete Lebensmittel/Tees regional, saisonal und wenn möglich in BIO-Qualität**