



In der Reduktion aus dem Vollen schöpfen –

Basisch leicht und gut

Starte fit und gestärkt in den Sommer

Basenfasten ist eine sanfte Art zu Fasten, zu entlasten. Die Ernährung erfolgt ausschließlich mit basischen Lebensmitteln, durch Obst und Gemüsegerichte. Diese Tage bieten Ihnen die Gelegenheit Kopf und Körper zu entrümpeln und fitter zu werden. Mit der basischen Kost bringen Sie den Basen-Säure-Haushalt des Körpers (wieder) ins Gleichgewicht.

Termin: Samstag 3.6. – Mittwoch 7.6.2023

Seminargebühr für den gesamten Kurs inkl. Essen und Unterlagen: € 160,-

Wo: Seminarraum am Dammererhof in 3370 Ybbs/Donau, Reiterringerstr. 47

Termine und Ablauf:

Samstag 3.6.2023 17:00 bis 20:00 Uhr

Besprechung des Fastenablaufs, was bedeutet basisch essen — Basenfasten
Säure — Basenhaushalt, wie kann ich im Alltag basisch essen?
Gemeinsam Suppe essen

Montag 5.6.2023 17:00 bis 20:00 Uhr

Vollwerternährung — Austausch von gewohntem durch neue Varianten ausprobieren
Gemeinsames Abendessen

Mittwoch 7.6.2023 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.

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

Bei den Besprechungsterminen nehme ich basisches Essen mit.

Tägliche telefonische Erreichbarkeit Wie geht es mir — was brauche ich?

Anmeldung und Info bei

Ulrike Lackner

Primsleitenstraße 21, 3370 Ybbs/Donau

Tel +43 676 53 40 397

info@blug.at

www.blug.at

Fastenärztlich geprüfte Fastenleiterin, Ärztlich geprüfte Basenfasten-Vitaltrainerin, Expertin für Stressbewältigung und Burnout Prävention, Betriebliche Gesundheitsvorsorge, Gruppentrainerin, Mediatorin, Aviva Lehrerin, Arbeitslehrerin

