

MÄRZ 2024

Herzliche Einladung zum „Osterfasten“ Online-Basenwochen



Bewusst gesund essen, abnehmen und genießen mit Basenfasten

Bringen Sie wieder neuen Schwung in Ihren Körper und in Ihr Leben. Eine Basenwoche ist der ideale Einstieg, wenn Sie vorhaben, die Weichen für eine gesunde Ernährung zu stellen.

Ein oder zwei Wochen ernähren Sie sich von basenbildenden Lebensmitteln. Sie genießen leckere Gemüse-Variationen und Salate, Kartoffeln, frische Früchte und gute Öle. Sie können sich satt essen und erleben dabei, wie Ihr Stoffwechsel angekurbelt wird und Sie sich leicht dabei fühlen. Obendrein bereichert eine Basenwoche Ihre Küche und Ihr Geschmackserleben. Sie fühlen sich danach spürbar vital und leistungsfähig und überflüssige Pfunde schmelzen dahin!

Inhalte auf die Sie sich freuen können:

- Vortrag Säure-Basenbalance
- Unterschied zwischen Säure- und Basen-bildenden Lebensmitteln
- Einkaufsliste und leckere basische Rezepte, Küchenpraxis
- Wie können Sie selbst eine Säure-Basen-Messung durchführen?
- Unterstützung des Körpers beim Entsäuern durch basische Körperpflege
- Ideen für eine dauerhaft gesunde Ernährung, bei der Genuss nicht zu kurz kommt
- Entspannungsübung

Termine:

Donnerstag	07.03.2024	Einführung
Zeit:	19-21 Uhr	
Samstag	09.03.2024	Begleitung
Zeit:	10-12 Uhr	
Dienstag	12.03.2024	Begleitung
Zeit:	19-21 Uhr	
Samstag	16.03.2024	Begleitung
Zeit:	10-12 Uhr	

Voraussetzung: stabile WLAN-Verbindung am Computer bzw. Tablet

Referentin: Gerlinde Brandl, Ärztl. geprüfte Fastenleiterin (UGB), Basenfastenberaterin nach Wacker, Dipl. Sozialpäd. (FH), Entspannungspädagogin

Gebühren: 80,00 € für KDFB-Mitglieder
120,00 € für Nicht-Mitglieder

Anmeldung an die KDFB Geschäftsstelle, Telefon 08421 50-673