

Basenfasten – sanftes Entgiften für mehr Wohlbefinden

Vielleicht fühlen Sie sich schon länger müde oder Sie wollen Ihre Verdauung in Schwung bringen oder Sie wünschen sich neue Ideen für eine optimale **Basen-Säuren-Balance**. Möglicherweise sind Sie gerade auf der Suche nach einer echten und nachhaltigen Lösung für sich, welche Ernährungsweise Ihnen einen gesunden und vitalen Lebensstil ermöglicht, den Sie mit Leichtigkeit und Begeisterung umsetzen und leben wollen.

Mit vorwiegend basischen Lebensmitteln und Speisen können Sie den Körper auf sanfte, aber wirkungsvolle Art entschlacken und reinigen. Die Basenfasten-Woche bietet Ihnen eine abwechslungsreiche und vitale Lebensmittelvielfalt. Eine wunderbare Gelegenheit zur Neuorientierung, um sich von alten Lebensgewohnheiten zu lösen und um eigene Bedürfnisse wieder besser wahrnehmen zu können. Sie spüren wieder, welche Lebensmittel Ihnen besonders gut tun und ermöglichen Ihnen dadurch mehr Vitalität und Leichtigkeit.

Im **umfangreichen Begleitprogramm** erhalten Sie Tipps und Informationen für eine langfristige Ernährungsumstellung, zu Säuren-Basenbalance, zu Stoffwechsel und Verdauung, zu hochwertigen Fetten und Ölen u.v.m. Freuen Sie sich auf mehr Klarheit, um von alten Gewohnheiten leichter loslassen zu können.

Das **inkludierte Bewegungsprogramm** unterstützt den Stoffwechsel und bei den täglichen entspannten Gesprächen ist ausreichend Zeit für offene Fragen, für den gemeinsamen Erfahrungsaustausch in der Gruppe und mögliche Ziele zu besprechen.

Nach Ihrer Ankunft können Sie das **individuelle Gespräch** zum Kennenlernen nutzen. Bitte geben Sie auch ev. Allergien oder Unverträglichkeiten bekannt.

Inklusivleistungen

- Fasten-Vollpension „Gesunde Auszeit“ – Basenfasten
- 2 x Leberwickel
- 2 x Basenbad
- 1 x Ölmassage
- Austauschgespräche
- Täglich Morgengymnastik
- Leichte Wanderung
- Themenbezogene Vorträge und Informationen

NEU & extra für Sie

- 1 Buch „Fasten für ein neues Lebensgefühl“
- Leichter Leben-Coach gratis

Mindestteilnehmeranzahl 6 Personen

Anmeldung bis spätestens 2 Wochen vor Beginn

Termine

19. - 25. 04. 2020

21. – 27. 06. 2020

Preise 6 Nächte SO - SA:

Studio	€ 905,-
Komfort	€ 880,-
Klösterlich	€ 775,-

Adresse: Curhaus Bad Kreuzen, Nr. 106, 4362 Bad Kreuzen



Basenfasten – sanftes Entgiften für mehr Wohlbefinden

Vielleicht fühlen Sie sich schon länger müde oder Sie wollen Ihre Verdauung in Schwung bringen oder Sie wünschen sich neue Ideen für eine optimale **Basen-Säuren-Balance**. Möglicherweise sind Sie gerade auf der Suche nach einer echten und nachhaltigen Lösung für sich, welche Ernährungsweise Ihnen einen gesunden und vitalen Lebensstil ermöglicht, den Sie mit Leichtigkeit und Begeisterung umsetzen und leben wollen.

Mit vorwiegend basischen Lebensmitteln und Speisen können Sie den Körper auf sanfte, aber wirkungsvolle Art entschlacken und reinigen. Die Basenfasten-Woche bietet Ihnen eine abwechslungsreiche und vitale Lebensmittelvielfalt. Eine wunderbare Gelegenheit zur Neuorientierung, um sich von alten Lebensgewohnheiten zu lösen und um eigene Bedürfnisse wieder besser wahrnehmen zu können. Sie spüren wieder, welche Lebensmittel Ihnen besonders gut tun und ermöglichen Ihnen dadurch mehr Vitalität und Leichtigkeit.

Im **umfangreichen Begleitprogramm** erhalten Sie Tipps und Informationen für eine langfristige Ernährungsumstellung, zu Säuren-Basenbalance, zu Stoffwechsel und Verdauung, zu hochwertigen Fetten und Ölen u.v.m. Freuen Sie sich auf mehr Klarheit, um von alten Gewohnheiten leichter loslassen zu können.

Das **inkludierte Bewegungsprogramm** unterstützt den Stoffwechsel und bei den täglichen entspannten Gesprächen ist ausreichend Zeit für offene Fragen, für den gemeinsamen Erfahrungsaustausch in der Gruppe und mögliche Ziele zu besprechen.

Nach Ihrer Ankunft können Sie das **individuelle Gespräch** zum Kennenlernen nutzen. Bitte geben Sie auch ev. Allergien oder Unverträglichkeiten bekannt.

Inklusivleistungen

- Fasten-Vollpension „Gesunde Auszeit“ – Basenfasten
- 2 x Leberwickel
- 2 x Basenbad
- 1 x Ölmassage
- Austauschgespräche
- Täglich Morgengymnastik
- Leichte Wanderung
- Themenbezogene Vorträge und Informationen

NEU & extra für Sie

- 1 Buch „Fasten für ein neues Lebensgefühl“
- Leichter Leben-Coach gratis

Mindestteilnehmeranzahl 6 Personen
Anmeldung bis spätestens 2 Wochen vor Beginn

Termine

24. 02. - 02. 03. 2019
23. 06. – 29. 06. 2019
17. 11. – 23. 11. 2019

Preise 6 Nächte SO - SA:

Studio € 859,-
Komfort € 839,-
Klösterlich € 739,-

Adresse: Curhaus Bad Kreuzen, Nr. 106, 4362 Bad Kreuzen

