

Basenfasten Anfang Januar 25

Ein Tag in der ersten Januarwoche

Vormittags zwei Stunden Workshop, dann mit Spaß kochen, entspannen beim Yoga, Sauerstoff tanken beim gemeinsamen Spaziergang und am Nachmittag nochmals zwei bis drei Stunden Austausch beim Seminar.

eilt

Gruppe: bis 10 Personen.
Dauer: 1 Tag, 10-16 h.
Preis: 45 € p.P./Tag incl. Verpflegung.
VfG-Mitglieder: 40 €.

eilt

Bitte teile uns mit, an welchem Tag zwischen MI 01. und MO 06.01.2025 es dir am besten passen würde. Wir richten uns nach der Mehrheit. Der Tag wird dann genommen.



Leitung: Siegfried Schill,
Tel.: 0163 35 95 887
oder 06224 92 12 19,
Mail: schill.leimen@freenet.de



Vorauszahlung (nach Zusage) erbeten auf:
DE86 6729 2200 0000 9300 08

Verein für Gesundheitssport Leimen

06223-488 999 ramner.vfg@gmx.de



Was ist Basenfasten?

Seit es Menschen gibt, haben wir uns von Gemüse und Obst ernährt. Diese Lebensmittel wirken im Körper basisch. Daran ist unser Körper seit Jahrtausenden gewöhnt. Damit kommt er klar.

Durch unsere moderne Lebensweise essen wir häufig zu süß, zu fettig und zu salzig. Diese Lebensmittel wirken im Körper säurebildend. Folglich sind unsere Körper meist übersäuert. Um zu der gesunden basischen Form zurückzukehren, fasten wir zu Beginn des Jahres basisch, das heißt: wir nehmen nur die basisch wirkenden Lebensmittel zu uns, um dem Körper zu helfen, die Säuren wieder loszuwerden. Nur einen Tag lang - oder auch länger.

Gesund und glücklich zu sein, beruht auf mehreren Säulen. Zwei davon sind: Bewegung und Ernährung.

Deshalb bietet der Verein für Gesundheitssport dieses Seminar an, um Sie auf eine gesunde Ernährung im harmonischen Zusammenklang mit physiologischer Bewegung und Sport aufmerksam zu machen.

Der Basenfasten-Tag kann bei Bedarf etwas später wiederholt werden.

Erforsche die Zusammenhänge,
nutze dieses Angebot.