
Basenfastenwoche

Fasten bringt uns unseren Körper wieder näher. Körper und Seele werden regeneriert und mit Energie befüllt.

Basenfasten ist keine Fastenkur, bei der wir auf feste Nahrung verzichten, sondern eine Kur, die für eine bestimmte Zeit auf säurebildende Lebensmittel verzichtet. Es heißt: essen, genießen, satt werden und dabei entlasten. Mit viel Gemüse-Suppen - wenig Obst. Das ist das Credo des Basenfastens. Basenbildner enthalten wichtige Inhaltsstoffe wie Vitamine, Spurenelemente, Ballaststoffe und Mineralien.

Verfügbare Termine

Information

Kursdauer: 3,6 Einheiten

Kursbeitrag: € 150,00

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung
