

# **Einstieg in das Basenfasten**

(nach Sabine Wacker)

***Basenfasten heißt: essen, satt werden und dabei genussvoll entsäuern mit Obst und Gemüse.***

Ernährung und Lebensstil tragen maßgeblich zu unserem Wohlbefinden und zu unserer Gesundheit bei. Ein entscheidender Weichensteller für unsere Befindlichkeit ist das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen. Durch den Nahrungsmittelüberfluss in den Industrieländern ist der Anteil an Säure bildenden Lebensmitteln relativ hoch. Gleichzeitig sinkt die Aufnahme von basischen Nahrungsmitteln.

Schon Hippokrates, der 400 v. Chr. lebte, hatte das erkannt und sagte: „Von allen Zusammensetzungen unserer Körpersäfte wirken sich die Säuren zweifellos am schädlichsten aus.“

Zeichen einer Übersäuerung können sein:

Müdigkeit, Nervosität  
Akne, Cellulitis, Allergien  
Gicht, Rheuma, Arthrose, Osteoporose, Erschöpfung  
Zyklusstörungen, Migräne, Wechseljahresbeschwerden,  
Darmträgheit, Durchfall, Blähungen  
Rücken-, Glieder-, Muskelschmerzen

In dieser Fastenwoche wollen wir mit basischen Lebensmitteln der Übersäuerung unseres Körpers entgegenwirken. Meditative Einheiten sind in den Ablauf integriert und natürlich wollen wir auch viel draußen sein!

*Bitte beachten:*

*Es handelt sich bei diesem Kurs um „Fasten für Gesunde“ - keinen Heilfastenkurs -.*

*Bei Einnahme von Medikamenten ist die Rücksprache mit dem behandelnden Arzt erforderlich. Bitte schriftliche Bestätigung mitbringen.*

**Zeit: 23.07. – 27.07.2018    Beginn 17.00 Uhr Ende ca. 13.00 Uhr**  
**Leitung: Josefa Kaußler (Fastenleiterin/Entspannungspädagogin)**  
**Übernachtung / basische Verpflegung:**  
**179,- € im Doppelzimmer**  
**223,- € im Einzelzimmer**  
**50,- € Kursgebühr**