

basenfasten[®]

die wacker-methode[®]



Kurs BASENFASTEN und YOGA

Einführung und Infoabend:

So 19.03.23. 15.00 - 17.30 Uhr

4 Tage Begleitung, Yoga, Achtsamkeit,
Bewegung und Entspannung

Di 28.03.23	18.30 Uhr bis 20.00 Uhr	Austausch, Yoga & Entspannung
Mi 29.03.23	18.30 Uhr bis 20.00 Uhr	Austausch, Yoga & Entspannung
Do 30.03.23	18.30 Uhr bis 20.00 Uhr	Austausch, Yoga & Entspannung
Fr 31.03.23	18.30 Uhr bis 20.00 Uhr	Austausch, Yoga & Entspannung

Wertschätzung für Infoabend, Begleitung an 4 Tagen und Abschlußabend **170,00 €** (inkl. MwSt.)

Basenfasten (nach der Wacker-Methode)

ist das **Fasten mit Obst und Gemüse**, diese Fastenmethode ist völlig alltagstauglich. Dein Speiseplan für möglichst 7 Tage besteht aus 3 vollständigen Mahlzeiten - Morgens, Mittags, Abends - ausschließlich bestehend aus basenbildenden Lebensmitteln. Alle säurebildenden Lebensmittel (tierische Produkte, Getreide, Milchprodukte, Kaffee, Tee, Alkohol, Süßigkeiten, Fertigprodukte) sind während der 7 Tagekur tabu.

Fasten und Essen mit Freude und Genuß:

Möglichst alle Lebensmittel saisonal frisch aus der Region (Obst, Gemüse, Sprossen, Keimlinge, Kräuter, hochwertige und naturbelassene Öle oder aber auch zeitsparend und völlig einfach und unkompliziert mit dem Wacker Rundumsorglospaket (für Berufstätige und diejenigen die nicht viel kochen wollen).

Es heißt also **Essen mit Genuß und Freude !!!** Dazu unterstütze ich Dich mit Bewegung und Entspannung.

Ich freue mich darauf, Dich während Deiner Basenfastenkur begleiten zu können.

Jeannette Rokahr

Begleiten mit

yoga

Anmeldung:

Jeannette Rokahr
Yogalehrerin BDY/EYU
Yogatherapeutin
TriloChi® Trainerin
mail: info@begleiten-mit-yoga.de
tel. 0173 - 2450462

Ort:

Balance Bad Münster
Justus-von-Liebig-Weg 1
31848 Bad Münster

