

## Workshop: Mit Basenfasten fit für die Weihnachtszeit

Den Körper regelmässig entsäuern und entschlacken ist in der heutigen Zeit wichtiger denn je. Mit Massnahmen wie dem Basenfasten wird der Körper auf sanfte Weise entlastet. Er kann dabei Schlacken lösen, sich wieder erholen und regenerieren und all das Alltags begleitend und ohne zu hungern.

Mein Basenfasten über 7 Tage (mit 2 Einstiegs- und 2 Endtagen) ist grundsätzlich für jeden Menschen geeignet. Es kann einerseits von jedem Erwachsenen immer wieder kurweise als reine Präventionsmassnahme durchgeführt werden. Andererseits kann es besonders für chronisch kranke Menschen möglich sein durch eine Entlastung und Entgiftung des Körpers, Heilprozesse anzustossen und Symptome zu lindern.

Über diese 7 Reinigungstage ernährst du dich ausschließlich von Lebensmitteln, die in unserem Körper basisch verstoffwechselt werden. Die rein basischen Mahlzeiten setzen sich aus Gemüse, Kräutern, Salaten, Pilzen, Kartoffeln, Obst, Sprossen und einigen wenigen weiteren basischen Lebensmitteln zusammen. Du darfst essen bis du angenehm satt bist und sollst auf Kalorienzählen unbedingt verzichten. Ein Gewichtsverlust kann durch die diese Fastenzeit ein netter Nebeneffekt sein.



Begleitend zur basischen Ernährung kannst du dir noch Massagen, basische Bäder oder basische Fussbäder oder Leberwickel gönnen. Wichtig ist hier natürlich auch ausreichend Bewegung über Spaziergänge und leichte Sportarten, die den Körper nicht zu stark auspowern.

Wenn du jetzt Interesse daran hast, mit mir ins Basenfasten über 7 Tage zu gehen, dann melde dich für meinen online Workshop „Mit Basenfasten fit in die Weihnachtszeit“ an. Mein Workshop besteht aus einem online Termin mit ca. 90 Minuten Dauer. Du erhältst im Vorfeld deine ausführlichen Unterlagen mit vielen Tipps, Hinweisen und Rezepten. Die Inhalte der Unterlagen besprechen in unserem online Termin. Hier hast du auch die Möglichkeit deine Fragen zu stellen und erhältst auch über die Fragen anderer Teilnehmer viel neuen Input. Wenn du jetzt Lust hast, dann melde dich zu meinem Workshop an und sei dabei! Freue dich auf eine wunderbare Zeit, die du deinem Körper widmest und deine ganz persönlichen Veränderungen wahrnehmen kannst. Ich freue mich auf dich! Deine Ilka

Termin: Freitag, 15.11.2024 von 17:00 – 18:30 Uhr

Kosten: einmalig 25 € (inkl. Unterlagen), eventuell zusätzliche pflanzliche Mittel zur Ausleitung sind nicht enthalten (freiwillig)

Den Workshop halte ich über Zoom.com. Einfach in der Anwendung und mit einem dir zugeschickten Link mit einem Klick in den Workshop einwählbar.

Anmeldung bis zum 10.11.2024 über:  
info@balance-rednitzhembach.de oder Tel. 0176/80 48 21 98