



Eine Woche Begleitetes Basenfasten mit

Rabea Veith

19. bis 25. Februar 2024

Entlastung für Körper, Geist & Seele

„Tue deinem Körper etwas Gutes,
damit die Seele Lust bekommt, darin zu wohnen“
(Theresa von Avila)

Möchtest du für das Jahr 2024...

...ein neues Fundament legen, damit du dich gesund, glücklich,
voller Vitalität, Kraft und Stärke fühlst?

Sollen ein paar Pfunde purzeln?

Willst du deinen Darm reinigen und stärken?

Lerne achtsamer durch den Alltag zu gehen und beschenke dich mit
gesunder Nahrung.

Gemeinsam in der Gruppe fällt uns das Fasten leichter.

Bei „basenfasten – die originale wacker-methode“ geht es darum, den Organismus zu entlasten und den Weg in eine gesündere Ernährungs- und Lebensweise vorzubereiten. Diese Entlastung geschieht vor allem dadurch, dass für eine bestimmte Zeit auf alle Säurebildner in der Nahrung und in der Lebensweise verzichtet wird. Bei einer basenfasten Kur kommen nur basische Lebensmittel auf den Teller. Das sind vor allem Obst und Gemüse, frische Kräuter, Saaten und Keimlinge.

Du bekommst im Kurs alle wichtigen Informationen, ein Skript mit Anleitung und leckeren basischen Rezepten und das neuste Praxisbuch von Sabine Wacker- Basenfasten. Verschiedene Treffen mit Bewegungseinheiten machen dich fit und regen deinen körpereigenen Reinigungsprozess an.

1. Termin: Einführungs- und Ernährungsabend

Freitag, 02.02.24, 16.30- ca. 18.30 Uhr

2. Termin: Treffen zum Reaktiv Walking

Montag, 19.02.24, nachmittags

3. Termin: Stretching, Mindset & Erfahrungsaustausch

Mittwoch, 21.02.24, nachmittags

4. Termin: Abschluss & Ausblick für die Zeit nach dem basenfasten

Sonntag 25.02.24, 11.00 Uhr

Die Treffen finden in der
WellVita – Gesundheitsorientierte Wellness – Einrichtung,
im Bettina von Arnim Weg 3, in 76135 Karlsruhe, statt.

Anmeldung: info@rabea-veith.de

ENERGIEAUSGLEICH 169 €

Basenfasten Beraterin Rabea Veith & Wellnesstrainerin Ute Grall