

Basische Woche Weckersdorf

Allgemeine Informationen zur Vorbereitung auf die Basenfasten-Woche

Wann und wo treffen wir uns:

ANREISE: *Sonntag, 03.11.2024 – gegen 14:30 Uhr*
Wir starten mit einer kleinen Mahlzeit!

ABREISE: *Samstag, 09.11.2024 – gegen 10:30 Uhr*

ADRESSE: **Ferienhof Berghof der Familie Lautenschläger**
Oberer Weg 19
07937 Zeulenroda-Triebes /OT Weckersdorf
Tel: 036628 – 60 374
info@kneipp-ferien.de
<https://berghof-thueringen.de/>

Was kostet die Basenwoche:

Basische Woche – Kursgebühr: **579 €**
enthält Kursgebühr mit Vollverpflegung

Übernachtung: siehe Webseite Berghof Weckersdorf - <https://www.berghof-thueringen.de/fastenkurse/> - die Preise der Zimmer und Wohnungen stehen ganz unten auf der Seite! Diese Kosten werden mit dem Berghof direkt abgerechnet am Ende des Kurses.

Bei Rückfragen kannst Du mich gern per E-Mail oder Telefon kontaktieren.
Ich freue mich, Dich durch diese Woche begleiten zu dürfen.

Basische Woche Weckersdorf

Was erwartet Dich:

Eine Woche der Entspannung mit leckerem, selbstgekochten Essen

- Es ist ein Kurs, bei dem alle Teilnehmer*Innen aktiv mitwirken.
- Wir bereiten alle Mahlzeiten gemeinsam zu.
- Wir werden morgens eine kleine Gymnastik-/Yogaeinheit praktizieren.
- Zwischen dem Vorbereiten der Mahlzeiten und dem Essen gibt es Aktivitäten wie z.B. Wandern, Walken, Einzelgespräche, Klangreisen/-meditationen, Massagen (nach Wunsch), Sauna, individuelle Gestaltungsmöglichkeiten uvm.
- Darmreinigung (*individuell jeder für sich, wer möchte*)

Was solltest Du unbedingt dabeihaben:

1. GUTE LAUNE, GROSSE MOTIVATION, VIEL FREUDE UND NEUGIER
2. Persönliche Dinge, die Dir in der Woche der Herausforderung helfen und Dich motivieren
3. Warme, wetterfeste, wie auch bequeme Kleidung und Schuhe
4. Haus- und Badeschuhe, Sportschuhe
5. Eine Trinkflasche (Glas oder Metall)
6. Wärmflasche
7. Walkingstöcke (wenn vorhanden)
8. Körperpflegeprodukte und Bademantel
9. Kleiner Rucksack
10. Yoga- oder Isomatte
11. Terraband (wenn vorhanden)
12. Decke und vllt. ein kleines Kissen

Basische Woche Weckersdorf

JETZT KANN ES LOSGEHEN!

EINE GESUNDE BASICHE WOCHE MIT JEDER MENGE SPASS und ENTSPANNUNG LIEGT VOR UNS

Was erwartest Du von dieser Woche? Was kann ich Dir bieten?

Meine Intension ist es, Dir einen alltagstauglichen Weg aufzuzeigen, wie Du Dich gesund und nachhaltig ernähren kannst! Außerdem möchte ich Dir zeigen, wie Du Deine persönliche Ernährungsumstellung gut in Deinen Alltag integrieren kannst, ohne dass Du gleich den kompletten Tages- und Essensplan umschmeißen musst. Mit gezielten Komponenten wirst Du Schritt für Schritt lernen, worauf es bei einer basenreicheren Ernährung ankommt.

Fühlst Du Dich oft **müde, ausgebrannt**, hast vielleicht sogar oft **Sodbrennen, Gelenkschmerzen** oder **Kopfschmerzen**? Dann sind das klare Anzeichen eines **übersäuerten** Körpers. Bei einer **ausgewogenen, kohlenhydrat-**, wie auch **zuckerarmen Kost** wird das sicher Dein Wohlbefinden verändern.

Ich selbst weiß nur zur gut, wie es sich anfühlt, wenn der Körper übersäuert ist. Nicht immer gelingt es im stressigen Alltag die Säurebildner wegzulassen, doch sobald mein Körper mir klare Signale einer Übersäuerung sendet, finde ich sehr schnell meine Disziplin zurück! Ich weiß ja, wie es geht und auf was es ankommt. Ich möchte Dir mit dieser Woche einen kleinen Wegweiser für ein säurefreieres Leben mitgeben.

Willkommen im Kurs

Sylvia