

## Basenfasten VITAL – vierteiliger Kurs in Eschenau

### Basenausgleich für den Körper - Belebendes für die Seele

Sich einige Tage rein basisch zu ernähren, macht richtig frisch! Sie verzichten für etwa eine Woche auf säurebildende Nahrungsmittel, was zu einer sanften Reinigung des Körpers und zur Anregung des Stoffwechsels führt. Trotzdem essen Sie satt und verspüren keinen Hunger. Impulse zu moderner basenorientierter Ernährung mit detaillierten Unterlagen und Rezepten sind Teil des Kurses. Sie werden merken, wie fit und vital Sie sich fühlen, wenn Sie bewusster essen.

Wir treffen uns viermal in der Gruppe zu Wissensvermittlung, Austausch und kreativen Elementen. Konkrete Informationen führen Sie zu einem Ernährungsstil, der zu Ihnen passt und Ihnen gut tut. Basenorientiert zu essen ist sehr alltagstauglich. Dennoch hat es sich bewährt, wenn während des Kurses genügend Zeit zur Essenszubereitung, für Bewegung und Entspannung ist. Stress zählt zu den Säurebildnern und passt nicht dazu.

#### Termine:

1. Treffen: Donnerstag, 2. März 2017, 18.30 – 20 Uhr Einführung ins Basenfasten
2. Treffen: Montag, 6. März, 18.30 – 20 Uhr, Basenausgleich für Körper und Seele
3. Treffen: Donnerstag, 9. März, 18.30 – 20 Uhr, Ernährung und Wohlbefinden
4. Treffen: Dienstag, 14. März, 18.30 – 20 Uhr, vernünftig und vital in den Alltag

Anmeldung bei Poldi Renz: verbindlich bis 23. Februar 2017, 0664-5358507  
leopoldine.renz@outlook.com

TN-Zahl: 6 – 16 Personen

Beitrag: 90,- inkl. Mwst.

Wo: Volksschule Eschenau

#### Kursleitung:

Marianne Schindlecker, MSc  
Coaching und Supervision  
Seminare und Teamentwicklung  
Ernährungs- und Fastencoaching  
www.mschindlecker.at



Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!