



# Basenfasten online vom

2. Oktober bis 9. Oktober 2021

Auf Grund der veränderten Situation führe ich jetzt meine Kurse nur noch im Online-Format über Zoom durch.

Der Basenfastenkurs geht über 7 Tage und wird mit zwei Online-Zeiten am Tag begleitet.

Am ersten Tag treffen wir uns um 19 Uhr, da stelle ich den Ablauf der Woche vor und gebe eine Einführung in das Basenfasten.

An den folgenden 6 Tagen treffen wir uns dann um 8.30 Uhr für eine Morgenrunde, daran schließt sich eine Yogastunde (90 min) an. Abends treffen wir uns um 18 Uhr, das ist die Zeit für Informationen rund um das Basenfasten.



Der Abend kann dann mit Yoga Nidra, Yin Yoga oder einer kleinen Meditation beendet werden.

Ich stelle mich bei den Themen am Abend gern auf Eure Wünsche ein.

In der Kursgebühr sind folgende Informationen enthalten

- ca. 4 h Begleitung über Zoom mit Yoga und vielen Informationen rund um Ernährung
- Information zum Säure-Basen-Haushalt
- Einkaufsliste
- Rezepte der Woche
- Video mit Kochanleitung
- Liste der Nahrungsmittel mit Einteilung in säurebildend und basenbildend
- Erklärung der Präparate die zur Unterstützung genommen werden können.

Ziel dieser Woche ist eine gute Versorgung mit basenreichen Gemüse und Obst um die Basen-Depots im Körper aufzufüllen.

Zur Unterstützung können folgende Produkte eingenommen werden:

- Laxoplum - eine fermentierte Pflaume zum leichten abführen
- Chlorella - eine basische Alge
- Froximun - ein Produkt zum binden von Giftstoffen.

Ich biete an, diese Produkte in einer Wochenration zu verschicken.

1. Päckchen Froximun und Chlorella **14.-€**

2. Päckchen Froximun, Chlorella und Laxoplum (7 Stück) **28.-€**

**Preis für den 7 tägigen Onlinekurs 230.-€**