

## ***B a s e n f a s t e n - d e i n e „ G e s u n d h e i t s t a g e “***

**2 1 . - 3 0 . O k t o b e r 2 0 2 4**

*Eine sehr effektive, milde Entsäuerungs- und Entlastungsmethode ist das BASENFASTEN. Genauso wie beim reinen Trinkfasten nach Buchinger, entlastet das Basenfasten den Stoffwechsel und aktiviert die Säureausscheidung. Dies stärkt die Immunabwehr, trägt zur Darmsanierung bei und bringt ein Gefühl von Leichtigkeit und Ausgeglichenheit. Bei dieser „Entschlackungskur“ dürfen, u.a. frisches Obst und Gemüse, knackige Salate, Gemüsesuppen, Keimlinge, Kräuter uva. gegessen werden. Ziel ist es die Entsäuerung anzukurbeln, um eine Ausgewogenheit von Säuren und Basen herzustellen, was wiederum für unseren Stoffwechsel von großer Wichtigkeit ist.*

*Durch regelmäßige Bewegung während dieser „Entschlackungstage“ kommt es zu vermehrter Fettverbrennung und dies führt dann meist zur gewünschten Gewichtsreduktion. Wohlbefinden und Vitalität stellen sich ein!*



Fotos Privat Marie S.

**Dauer: 21.-30. Oktober 2024** (5x Treffen: 21., 23., 25., 28., und 30. Oktober) Diese Treffen finden jeweils von 18:30 Uhr bis ca. 20:00 Uhr statt

Euro 170,-- (für alle jene die bereits eine Basenfastenwoche bei mir gemacht haben Euro 155,--)

**Ort:** Hartbergerstr. 18 / 4611 Buchkirchen

**Seminar- und Unkostenbeitrag\*:** Euro 170,-- (für alle jene die bereits eine Basenfastenwoche bei mir gemacht haben Euro 160,--)

### **Kursinhalte und Rahmenprogramm (Änderung vorbehalten):**

- Einführung und Unterlagen zum Thema Basenfasten mit Rezepten
- Mittel zum Ausleiten (Krautsaft, Glaubersalz, Bittersalz, Heilerde, )
- Nahrungsergänzungsmittel (Magnesium; Basenpulver)
- TEE-Bar vor Ort und 5x Teebeutel für daheim
- Basensuppe to Go (2x ca. 0,3 l)\*\*
- Basenspeise und Basenbrot zum Verkosten 2x
- Ernährungsimpulse nach Aspekten der basischen Kost und nach der traditionellen Typenlehre
- .....

Anmeldung und Fragen bitte per E-Mail an: [office@marie-spiesmaier.com](mailto:office@marie-spiesmaier.com) oder unter 0676 6789 203.

Ich freue mich sehr über jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer.

Liebe Grüße, *Marie Spiesmaier*