



Mit weniger Schlacken zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Eine basenüberschüssige Ernährung, die zu ca. 80 Prozent aus basischen Lebensmitteln besteht, führt zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt im Körper, einem starken Immunsystem und einem gesteigerten Wohlbefinden.

Das menschliche Blut hat natürlicherweise einen pH-Wert von ca. 7,36 und ist also leicht basisch. Der Körper versucht, diesen Wert konstant zu halten. Ist das Blut zu sauer, gehen damit schwere Erkrankungen einher. Werden dem Körper dauerhaft zu viele Säuren zugeführt, verliert er seine Fähigkeit, den Blut-pH-Wert von 7,36 aufrecht zu erhalten, was mit schweren Erkrankungen einhergehen kann. Eine chronische Übersäuerung kann durch viele Faktoren hervorgerufen werden, zum Beispiel durch Bewegungsmangel und Stress. Den größten Einfluss hat jedoch die Ernährung, die heutzutage bei vielen Menschen überwiegend aus sauren Lebensmitteln besteht.

Treffen Säuren und Basen im Körper aufeinander, neutralisieren sie sich gegenseitig. Nicht neutralisierte Säuren können sich als Schlacken im Körper ablagern. Schlacken äußern sich auf vielfältige Weise: Durch Müdigkeit und Erschöpfung, ein ungesund erscheinendes Äußeres sowie chronische Erkrankungen wie Rheuma, Arthritis oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Basische Lebensmittel liefern Mineralstoffe und Spurenelemente wie Magnesium, Calcium, Natrium, Eisen und Kalium. Bei ihrer Verstoffwechslung hinterlassen sie keine Schlacken. Im Gegenteil: Sie regen aufgrund ihrer wertvollen Inhaltsstoffe sogar die Entschlackung des Körpers an.

Ablauf & Teilnahmevoraussetzungen

Der Fastenkurs richtet sich an alle, die die Effekte einer basischen Ernährung am eigenen Körper spüren und selbst etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Schwangere dürfen nicht fasten.

Du fastest nach Bedarf 1-3 Wochen unter Anleitung von Expertin Melanie Jehnes. Den Rest der Zeit nutzen wir zur achtsamen Vor- und Nachbereitung. Der Kurs wird begleitet durch unterstützende Yoga-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen.

Ab Oktober 2020 ist dieser Kurs auch online verfügbar! Klicke bei Interesse auf der Website auf das Register „auszeit@home“.

Du hast schon einmal mit uns gefastet, möchtest aber nochmal teilnehmen? Dann frag uns gerne nach dem **Rabatt für Auffrischer**.



K. Schäfer & K. Schweizer GbR
Lichtentaler Allee 14 B
76530 Baden-Baden

0178 / 146 40 76
info@auszeit-baden-baden.com
www.auszeit-baden-baden.com



Basisch Fasten

Referentin



Melanie Jehnes

Ernährungsberaterin

Heilpraktikerin

Sport- und Gymnastiklehrerin

Veranstaltungsort

Auszeit - Kursraum im EG

Hotel Magnetberg

Scheibenstraße 18

76530 Baden-Baden

Kurszeiten

Die aktuellen Kurszeiten, Kursstarts und Preise findest du auf unserer Website. Mit Ausnahme von gesetzlichen Feiertagen findet der Kurs wöchentlich statt. Dauer: 6x 60 Minuten



K. Schäfer & K. Schweizer GbR
Lichtentaler Allee 14 B76530
Baden-Baden

0178 / 146 40 76
auszeit-baden-baden@web.de
www.auszeit-baden-baden.com