Basenfasten mit Genuss

Veranstaltung - Basenfasten mit Genuss ↻

Wann	Mi, 17. Februar 2027, 19:30 h

Beschreibung

VORTRAG

Referentin: Stefanie Susanne Künstle - Ernährungsberaterin DNI, Reichartshausen

Anmeldung: Eine **ANMELDUNG ist NICHT** erforderlich!
Beitrag: EUR 6.- für Mitglieder (EUR 8.- für Gäste)

Wir alle wissen, wie wichtig ein gesunder Darm ist – „übersäuerte Nahrung“ führt meist zu Verdauungsstörungen und/oder Krankheiten. Auch unsere Lebensweise macht uns oft sauer. Dazu gehören vor allem Stress, Elektrosmog, Schlafmangel, Bewegungsmangel (aber auch Leistungssport), Angst, Wut und Ärger.

Die stärkende und gesundheitsfördernde Kraft des Basenfastens hilft uns bei der Entschlackung, bei der Selbsterfahrung und beim Loslassen.

Was ist „Basenfasten“? Basenfasten ist eine milde Form des Fastens und Entschlackens, bei der man für mindestens 1 - 2 Wochen auf alle Säurebildner in der Nahrung verzichtet (z.B. Zucker, Weißmehlprodukte, Fleisch, Wurst, Fertiggerichte, Milchprodukte). Beim Basenfasten dürfen wir alles essen, was der Körper basisch verstoffwechseln kann: Salat, Gemüse, Obst, Kräuter, Pilze, Keimlinge usw.

Durch basische Kost mit vielfältigen Vitalstoffen helfen wir unserem System, die angesammelten Schlacken und Giftstoffe zu lösen, zu neutralisieren und auszuscheiden. Begleitend dazu ist eine sanfte Darmreinigung sehr zu empfehlen, ebenso der Aufbau einer gesunden Darmflora.

Bei dem Vortrag wird die Ernährungsberaterin leckere Rezepte vorstellen und zeigen, dass „Basenfasten mit Genuss“ möglich ist.

Lokalität - Scheune von Otto & Adelheid Müller

Standort	Scheune von Otto & Adelheid Müller
Straße	Oberstraße 19
Postleitzahl	74927
Ortsname	Eschelbronn

Beschreibung

Eingang Brunnengasse