

Basenfasten-Retreat im Mai in Caputh



Entschlacken, Vitalisieren und Gewicht regulieren

Während des Basenfastens können Sie ohne Verzicht auf feste Nahrung einen Entsäuerungsprozess einleiten, abnehmen und neue Energie tanken.

Beim Basenfasten verzichten wir auf säurebildende Nahrung und fördern die Entschlackung durch Bewegung und weitere wohltuende Anwendungen.

Während dieses Retreats werden Sie täglich mit einer frischen Basen-Suppe versorgt und erhalten zusätzlich einen Mahlzeitenplan und Rezepte für die selbständige Zubereitung der übrigen Mahlzeiten.

So lernen Sie das Basenfasten zukünftig auch selbständig durchzuführen.

Während der Workshops erhalten Sie nützliche Informationen rund ums Basenfasten, Intervallfasten und wir machen einen Check-Up, wie Sie Ihre Ernährung dauerhaft gesünder gestalten können.

Wanderungen sowie Pilates, Yoga, Atemübungen und Meditation unterstützen den Körper bei der Entschlackung, Kräftigung und Regeneration.

In der Gruppe ist das Basenfasten Erlebnis noch leichter durchzuhalten, macht mehr Freude und man kann sich gegenseitig inspirieren und austauschen.

2025 wird das bewährte Programm ergänzt durch eine Kräuterwanderung und zwei Kochkurse, bei denen wir erfahren und genießen, wie geschmackvoll basenbildende, gesunde Lebensmittel zubereitet werden können.



Angebot beinhaltet	<ul style="list-style-type: none"> - umfangreiche Anleitung Basenfasten, Mahlzeitenpläne und Rezepte - 4 Basenfastensuppen im Cafe Heimath - 2 Kochkurse und eine Kräuterwanderung - Gerstengrassäfte und Fastentee's während der Workshops - 4 Workshops Basenfasten, Ernährung, Fasten & Intervallfasten - 2 Wanderungen in Stille - 4 Pilates- und Yoga-Einheiten
Zeitlicher Ablauf (Zeiten an Wandertagen ggf. Variabel nach Wetter)	<p>24.05.25 14:00 - 17:00 Uhr Vorbereitungstreffen, Kennenlernen, Besprechung Entlastungstage, Rezepte und Tagespläne für Basen-Frühstück, Zwischenmahlzeiten und Abendmahlzeiten, Entschlackungsfördernde Maßnahmen 60 Min. Pilates</p> <p>Fastentage: 28.05. - 01.06.25 28.05.25 13:00 Uhr Basensuppe im Cafe Heimath 13:30 - 17:00 Uhr Vortrag Basenfasten Wirkung, Übersäuerung, Basenbildende Lebensmittel, gute und schlechte Säurebildende LM, grüne Gemüse Wanderung Caputher See 10 km</p> <p>29.05.25 13:30 Uhr Basensuppe im Cafe Heimath 14:00 - 16:30 Uhr Vortrag Vorteile des Fastens, Fastenformen, Autophagie und Intervallfasten 75 Min. Yogilates, Pranayama & Stretch</p> <p>30.05.25 13:30 - 18:00 Uhr Wanderung Caputh (über Lienewitzsee 10 km) -> Ferch Kräuterwanderung und Kochkurs „Wildkräutersalat, Backkartoffel mit grüner Soße und Wildkräuter-Cocktail“</p> <p>31.05.25 13:00 Uhr Basensuppe im Cafe Heimath 13:30 - 16:30 Uhr 7 Regeln darmgesunde Ernährung 75 Minuten Detox-Yoga, Pranayama & Stretch</p> <p>01.06.25 13:00 Uhr Basensuppe im Cafe Heimath 13:30 - 17:00 Uhr Vortrag Fastenbrechen & Aufbau tage 7 Regeln gesunde Ernährung 75 Min. Yoga, Pranayama & Meditation</p> <p>02.06.25 17:30 - 19:30 Uhr Kochkurs „3 Gänge Menü basische Aufbau tage“</p>
Ort	Capuvita, Weinbergstraße 9, 14548 Schwielowsee OT Caputh
Teilnehmerzahl	Min. 6, max. 12 Teilnehmer
Teilnahmegebühr	Super Early Bird: 430 € bis 31.12.24 Regulärer: Frühbucherpreis bis 10.04.25 460 €, ab 11.04.25 490 € Bring a Friend Rabatt: - 50 € für beide Teilnehmenden



Veranstalterin

Maria Gildemeister

**Ernährungsberaterin, Fastenleiterin,
Beraterin für Darmgesundheit, Meditationslehrerin,
Pilates- und Rückenschultrainerin, Krankenschwester
www.Fortunaoliva.com, fortunaoliva@outlook.de**