

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.

Wir genießen täglich eine frische Basen-Suppe bzw. ein Basen-Gericht und für die selbständige Zubereitung der übrigen Mahlzeiten, erhalten Sie einen Mahlzeitenplan und Rezepte.

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.

Eine Kräuterwanderung und zwei Kochkurse, bei denen wir erfahren und genießen, wie geschmackvoll basenbildende, gesunde Lebensmittel zubereitet werden können, ergänzen das Programm.



Angebot beinhaltet	<ul style="list-style-type: none"> - umfangreiche Anleitung Basenfasten, Mahlzeitenpläne und Rezepte - 4 Basenfastensuppen bzw. Gerichte im Café Heimath - 2 Kochkurse und eine Kräuterwanderung - Gerstengrassäfte und Fastentee's während der Workshops - 4 Workshops Basenfasten, Ernährung, Fasten & Intervallfasten - 2 Wanderungen - 4 Pilates- und Yoga-Einheiten
Zeitlicher Ablauf	09.05.26 14:00 - 17:00 Uhr Vorbereitungstreffen, Kennenlernen, Besprechung Entlastungstage, Rezepte und Tagespläne für Basen-Frühstück, Zwischenmahlzeiten und Abendmahlzeiten, Entschlackungsfördernde Maßnahmen 60 Min. Pilates
(Zeiten an Wandertagen ggf. Variabel nach Wetter)	<p>Fastentage: 13.05. - 17.05.26</p> <p>13.05.26 14:00 - 17:30 Uhr Vortrag Basenfasten Wirkung, Übersäuerung, Basenbildende Lebensmittel, gute und schlechte Säurebildende LM, grüne Gemüse Wanderung Caputher See 10 km</p> <p>18:00 Uhr Basensuppe im Café Heimath</p> <p>14.05.26 13:30 Uhr Basengericht im Café Heimath 14:00 - 16:30 Uhr Vortrag Vorteile des Fastens, Fastenformen, Autophagie und Intervallfasten 75 Min. Yogilates, Pranayama & Stretch</p> <p>15.05.26 11:30 - 18:00 Uhr Wanderung von Flottstelle (um Lienewitzsee 10 km) -> Ferch Kräuterwanderung und Kochkurs „Wildkräutersalat, Backkartoffel mit Pesto und rotem Smoothie“</p> <p>16.05.26 14:30 - 17:30 Uhr 7 Regeln darmgesunde Ernährung 75 Minuten Detox-Yoga, Pranayama & Stretch</p> <p>18:00 Uhr Basensuppe im Café Heimath</p> <p>17.05.26 13:00 Uhr Basengericht im Café Heimath 13:30 - 17:00 Uhr Vortrag Fastenbrechen & Aufbautage 7 Regeln gesunde Ernährung 75 Min. Yoga, Pranayama & Meditation</p> <p>19.05.26 Kochkurs 17:30 - 19:00 Uhr Kochkurs „3 Gänge Menü basische Aufbautage“</p>
Ort	Capuvita, Weinbergstraße 9, 14548 Schwielowsee OT Caputh
Teilnehmerzahl	Min. 7, max. 14 Teilnehmer

Teilnahmegebühr

Super Early Bird: 540 € bis 31.12.2025
Regulärer: Frühbucherpreis bis 31.03.2026 590 €, ab 01.04.2026 640€
Bring a Friend Rabatt: - 50 € für jede/n, gilt für neue und wiederkehrende Teilnehmer*innen

**Veranstalterin**

Maria Gildemeister

Ernährungsberaterin, Fastenleiterin,
Beraterin für Darmgesundheit, Meditationslehrerin,
Pilatestrainerin, Yogalehrerin Krankenschwester
www.Fortunaoliva.com, fortunaoliv@gmail.com