

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- und Stretcheinheiten unterstützen den Körper bei der Entschlackung, Kräftigung und Regeneration.

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



Angebot beinhaltet	<ul style="list-style-type: none"> - umfangreiche Anleitung Basenfasten, Mahlzeitenpläne und Rezepte - 5 Basenfastensuppen im Cafe Heimath - Gerstengrassäfte und Fastentee's während der Workshops - 4 Workshops Basenfasten, Ernährung, Fasten & Intervallfasten - 2 Wanderungen in Stille - 4 Pilates- und Relax-Einheiten
Zeitlicher Ablauf (Zeiten an Wandertagen ggf. Variabel nach Wetter)	<p>04.05.24 14:00 - 17:00 Uhr Vorbereitungstreffen, Kennenlernen, Besprechung Entlastungstage, Rezepte und Tagespläne für Basen-Frühstück und Mittagsmahlzeiten 60 Min. Pilates</p> <p>Fastentage: 08.05. - 12.05.24 08.05.24 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>09.05.24 13:30 Uhr Basensuppe im Cafe Heimath 14:00 - 16:30 Uhr Entschlackungsfördernde Maßnahmen, Wirkung v. Heil- u. Fastentees, 75 Min. Pilates & Entspannung</p> <p>10.05.24 13:00 Uhr Basensuppe im Cafe Heimath 13:30 - 16:30 Uhr Vortrag Vorteile des Fastens, Fastenformen, Autophagie und Intervallfasten 60 Minuten Pilates</p> <p>11.05.24 13:00 Uhr Basensuppe im Cafe Heimath 13:30 - 18:30 Uhr Wanderung um Schwielowsee 17 km</p> <p>12.05.24 13:00 Uhr Basensuppe im Cafe Heimath 13:30 - 17:30 Uhr Vortrag Fastenbrechen & Aufbau tage, 7 Regeln gesunde Ernährung 60 Min. Pilates & Stretch</p>
Ort	Capuvita, Weinbergstraße 9, 14548 Schwielowsee OT Caputh
Teilnehmerzahl	Min. 4, max. 10 Teilnehmer
Teilnahmegebühr	Frühbucherpreis bis 10.04.24 340 €, ab 11.04.24 390 €



Veranstalterin

Maria Gildemeister

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