

## Termine im Herbst

# Basen-Fasten

Basen-Fasten-Woche - gemeinsam in kleiner Gruppe erleben

An 4 Abenden, mit Atemübungen und Massagen  
jeweils von 19.00 Uhr – ca. 20.30 Uhr

### Kurs 23

Mo, 15.9.14  
Mo, 22.9.14  
Mi, 24.9.14  
Fr, 26.9.14

### Kurs 24

Mo, 29.09.14  
Mo, 6.10.14  
Mi, 8.10.14  
Fr, 10.10.14

### Kurs 25

Mo, 10.11.14  
Mo, 17.11.14  
Mi, 19.11.14  
Fr, 21.11.14

**Kosten:** 85 € inkl. Skript

Das **Basen-Fasten** ist eine milde Form des Fastens, man kann es auch als Heilkost bezeichnen. Sie essen weiter, aber nur Nahrungsmittel, die im Körper basisch verstoffwechselt werden. **Eine Entgiftung des Körpers findet genauso statt.**

Zur **-Übersäuerung-** kann es kommen, durch ein Zuviel an säurebildenden Nahrungsmitteln, aber auch durch Stress, Sorgen, Angst, sowie Bewegungsmangel und Rauchen.

Verschiedene Symptome können sich zeigen, wie Sodbrennen, Müdigkeit, Verdauungsstörungen, Schlafstörungen, Hautprobleme.....

**Ziel des Basenfastens** ist es, den Stoffwechsel zu entlasten, **Körper und Geist zu reinigen**, die Darmflora zu regenerieren, ein Einstieg zur Ernährungsumstellung und ein paar Kilo weniger.

**Infos und Anmeldung unter:**

**Shiatsu Naturheilpraxis**

**Daniela Lange-Grönwoldt, Heilpraktikerin**

**Pfarrlandstr. 5A, 30451 Hannover**

**Tel: 0511-60549781**

**[www.shiatsu-heilpraktikerin.de](http://www.shiatsu-heilpraktikerin.de)**

