

## Ernährung

### Basenfasten nach Wacker inklusive basischer Kochwerkstatt

Wir leben heute im Überfluss – Zeit eine Pause zu nehmen.

Basenfasten richtet sich an alle, die sich bewusst von allem Überfluss verabschieden und sich für einen Zeitraum von basenreicher Kost ernähren wollen.

Während des Basenfastens wird auf säurebildende Lebensmittel verzichtet.

Essen ist erlaubt!

Bei den abendlichen Treffen gehört basenreiches Essen, Entspannung, Ruhe, Atemtechniken genauso dazu wie ein Austausch in der Gruppe und Ideen für neue Essgewohnheiten...

Vielleicht ein Weg zu mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden?

Zusätzlich wird zu Beginn des Kurses gemeinsam gekocht, damit Sie sich besser in der basischen, kulinarischen Kochwerkstatt zurechtfinden. Viele Ideen, Tipps, Tricks und reichlich Rezepte sollen Sie die Woche über begleiten.

Leitung:	Margarete Wolfangel <i>Ernährungsberaterin, Fastenleiterin und Basenfasten-Beraterin</i>
Veranstaltungs-Nr.:	19-27-010-10-1
Tag, Datum und Zeit:	Sa. 14.09. 10:00 – 15:00 Uhr 16.09., 18.09., 20.09.2019 jeweils 18:30 – 20:30 Uhr
Dauer:	5 Std / jeweils 2 Std
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach <i>Geschwister Grimm Schule, Bleidenstadter Weg 12, 65329 Hohenstein (am 14.09.2019)</i>
Gebühr:	105,00 € / Mitglieder 80,00 € (zuzüglich 10,00 € für basisches Mittagessen und abends Tee etc.)
Teilnehmer:	mind. 7 / max. 12
Info & Anmeldung:	Margarete Wolfangel
Tel. / E-Mail:	06128 / 3060519 eb-wolfangel@web.de

Anmeldung per E-Mail erforderlich!