Basenfasten – Dein Weg zu mehr Energie und Wohlbefinden!

Am Montag, den 23.11.2026 beginnt um 19 Uhr (!) im Souterrain der Arche der Einführungsabend zur 3-teiligen Seminarreihe zu diesem Thema. Nach 2 Entlastungstagen startet das Basenfasten dann am 26.11.2026 und dauert insges. 5 Tage.

Weitere Treffen der Gruppe sind am 27.11.2026 und am 30.11.2026 jeweils von 19 – 20.30 Uhr.

Die Ernährung hat einen wichtigen Einfluß auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Basenbildende Lebensmittel enthalten zahlreiche Mineralien, die dem Körper bei der Verdauung und Verwertung zur Verfügung stehen. Säurebildner hingegen rauben dem Körper Mineralien, da sie sauer verstoffwechselt werden und dies negative Auswirkungen auf unseren PH-Wert im Blut und in den Organen hat. Wenn der Körper die Säuren nicht mehr ausgleichen kann, kann es zu Krankheiten wie z. B. Gicht und/oder Osteoporose kommen. Ziel des Seminars ist, zu lernen, sich basisch zu ernäh-ren, um im Alltag immer mal wieder einen Basentag zur Regulation des Körpers einzulegen. Im Mittelpunkt stehen dabei die Entgiftung sowie das Erlernen einer größeren Achtsamkeit für eine gesündere Ernährung anhand der eigenen Bedürfnisse des Körpers. Die TeilnehmerInnen bekommen auch Rezepte für gute basische Mahlzeiten.

Veranstalter ist die Erwachsenenbildung Christkönig Walldorf, die Leitung hat die Heilpraktikerin und Fastenbegleiterin Beatrice Seidel aus Walldorf.

Die Kursgebühr beträgt 30 EURO pro Person. Bei Vorerkrankungen ist eine vor-

herige Abklärung beim Hausarzt sehr zu empfehlen.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Eine Anmeldung ist wg. der begrenzten Teilnehmerzahl bis spätestens 13.11.2026 bei Helmut Doll, Tel. 06105/71385 erforderlich!

Sollte dieses Seminar ausgebucht sein, wird ein weiterer Kurs für das Frühjahr 2027 angestrebt. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!