

Fasten – Basenfasten Seminar

im VitalHotel Ascona



In der Gruppe geht es leichter!



Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: 05821 /550

www.hotelascona.de info@hotelascona.de

In dieser Infobroschüre erhalten Sie alle wichtigen Informationen zum Fasten- und Basenfastenseminar.

Durch die begrenzte Anzahl an Terminen und Teilnehmerplätzen empfehlen wir eine rechtzeitige Anmeldung.

Für Fragen rund um unsere Gesundheitspauschalen stehen wir auch gerne persönlich zur Verfügung.

Ihr Team vom VitalHotel Ascona



VitalHotel Ascona

Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: 05821-550

www.hotelascona.de E-Mail: info@hotelascona.de

Das Seminar

Erleben Sie, wie sich Ihr Körper durch gesunde Lebensweise verändert. Ganz gleich, ob Sie sich für das Seminar „Basenfasten“ oder für das Seminar „Fasten nach Buchinger“ entscheiden.

Natürlich können Sie im VitalHotel Ascona auch ganz individuell ein Fasten oder Basenfasten Aufenthalt buchen – unser Seminar beinhaltet jedoch zusätzlich jede Menge wertvolle Informationen rund um das Thema Ernährung & Entspannung. In der Gruppe fällt es zudem vielen leichter sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Weshalb sollten Sie Fasten?

- Fasten ist Leben aus körpereigenen Nahrungsdepots
- Fasten ist gut für Körper, Geist und Seele
- Fasten stärkt das Immunsystem und hemmt Entzündungen

VitalHotel Ascona

Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: 05821-550

www.hotelascona.de E-Mail: info@hotelascona.de

Beim Fasten hungern Sie nicht, Sie verzichten freiwillig auf Nahrung, um zu entgiften. Bei gesundheitlichen Problemen fragen Sie vorab Ihren Hausarzt, ob eine Kur bei Ihnen sinnvoll ist.

Beim Basenfasten wird die Übersäuerung im Körper wieder ins Gleichgewicht gebracht. Gerne beraten wir Sie ausführlicher zu den Unterschieden.

Beide Kuren werden Ihnen helfen, Ihre Essensgewohnheiten zu ändern, um langfristig auf eine vollwertige Ernährung umzustellen zu können.

Diversen Massagen aus unserem Wellnessbereich wie unterstützen die Entgiftung des Körpers. Es empfiehlt sich evtl. Behandlungstermine vorab mit uns abzustimmen, damit es zu keinen Überschneidungen mit dem Seminar kommt.

Mitbringen sollten Sie: Waschhandschuh, bei Bedarf Irrigator für Einläufe (kann in der Apotheke besorgt werden) Glaubersalz bekommen Sie von uns, Bürste für die Frühmassage, Zungenschaber, kleine Flasche fürs Trinken, wenn wir unterwegs sind!

VitalHotel Ascona

Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: 05821-550
www.hotelascona.de E-Mail: info@hotelascona.de

Ihre Fastenleiterin



Manuela Sellin arbeitet bereits seit vielen Jahren im VitalHotel Ascona. Lange Zeit betreute Sie unsere Gäste als Kosmetikerin im Wellnessbereich. Als Fitnesstrainerin und Gästebetreuerin verfügt Sie über sehr viel Einfühlvermögen und Empathie. Weiterbildungen in Dorn Breuss, energetische Behandlungen und Ernährungsbereich runden Ihr Profil ab.

Seit vielen Jahren betreut Frau Sellin schon die Fastengäste, führt Einweisung- und Beratungsgespräche und sorgt für einen reibungslosen Ablauf der Fasten- und Basenfasten Kuren. Im letzten Jahr hat Sie Ihre Weiterbildung zur Leiterin von Fastengruppen und Ernährung erfolgreich bestanden.

VitalHotel Ascona

Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: 05821-550
www.hotelascona.de E-Mail: info@hotelascona.de

Ablauf des Seminars

Anreisetag:

Sonntag bis 14.00 Uhr

Der Anreisetag ist ein Entlastungstag. Bitte nur etwas Obst oder Gemüse essen. In der Woche vor dem Fasten wäre es wichtig, auf tierische Produkte, Koffein, Nikotin und Alkohol zu verzichten. Empfehlenswert ist es einige Zeit vorher auch den Stress runter zu fahren.

14.30 Uhr Begrüßung und Vorstellungsrunde

17.00 Uhr gemeinsames Abendessen

17.45 Uhr Glaubern

Seminartage:

Die Seminartage sind gespickt mit vielen gemeinsamen Aktivitäten, wie Frühgymnastik, Waldspaziergängen, Nordic Walking oder kleinen Wanderungen.

VitalHotel Ascona

Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: 05821-550

www.hotelascona.de E-Mail: info@hotelascona.de

Entspannungsübungen, wie Klangschalen Meditation, autogenes Training, Chakren Meditation u.a. unterstützen den Körper. Vorträge zum Fasten und Basenfasten, zur gesunden Ernährung und zur Darmgesundheit zeigen die Notwendigkeit und den Handlungsbedarf einer Ernährungsumstellung auf. Viele individuelle Problematiken können in persönlichen Gesprächen gelöst werden.

Aufbautage:

Die Aufbautage sollten Sie für 7 Tage weiterführen und zwar eine rein basische Ernährung, um danach noch weiter zu entgiften.

Wie geht es weiter?

Setzen Sie bei Ihrer Ernährung überwiegend auf pflanzliche Lebensmittel, wie Obst und Gemüse. Tierische Lebensmittel sollten Sie nur in Maßen zu sich nehmen. Für eine ausgewogene Ernährung ist es dennoch wichtig, auch Lebensmittel wie Getreide und

VitalHotel Ascona

Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: 05821-550

www.hotelascona.de E-Mail: info@hotelascona.de

Milchprodukte zu verzehren, um alle essentiellen Makro- und Mikronährstoffe abzudecken.

Insgesamt ist eine basenreiche Ernährung, die zu 70-80% aus basenbildenden Lebensmitteln besteht, zu empfehlen.

Sie erhalten von uns eine Zusammenstellung säure- und basenbildender Lebensmittel für den Neustart Zuhause.

Trinken Sie mindestens 2-3 Liter Wasser und ungesüßte Kräutertees.

Bei Fragen und Wünschen sprechen Sie uns gerne jederzeit an!

Ihr Team vom VitalHotel Ascona



VitalHotel Ascona

Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: 05821-550
www.hotelascona.de E-Mail: info@hotelascona.de