



Basenfasten meets

TCM Detox



- Du möchtest deine Ernährung umstellen, weißt aber nicht, wo du am besten anfangen solltest?
- Du fühlst dich momentan in deinem Körper nicht so wohl und möchtest deinen Stoffwechsel etwas ankurbeln?
- Du kämpfst immer wieder mit Blähungen, Müdigkeit, Verdauungsproblemen, schlechtem Schlaf u.ä.?
- Du brauchst einen klaren Plan und eine Anleitung, die dir hilft, in die Gänge zu kommen und Veränderungen in deiner Ernährung umzusetzen?
- Du möchtest deinem Körper nach dem Sommer eine Entlastungskur gönnen, um dein Immunsystem für den Herbst / Winter vorzubereiten?

Wenn du mindestens einmal mir JA beantwortet hast, dann ist dieser Kurs ideal für dich, denn Basenfasten ist eine eher sanftere Methode des Fastens und sie unterstützt den Körper, die zwischengelagerten Säuren abzubauen. Ein träger Stoffwechsel wird angekurbelt und es hilft, die Weichen für eine dauerhafte "basenreiche" Ernährung zu stellen.

Beim Basenfasten fastest du allerdings nicht, sondern isst drei ausgewählte Mahlzeiten, weshalb das Wort "Fasten" oft verwirrend ist. Zusammen mit Elementen aus der Ernährungslehre der TCM, welche ich zusätzlich eingebaut habe, wird dein Körper in dieser Zeit nicht nur gereinigt, sondern es wird vor allem auch deine Mitte gestärkt und dein Stoffwechsel ins Gleichgewicht gebracht. Das ein oder andere lästige Kilogramm verschwindet, dein Hautbild kann sich verbessern und Energie kommt wieder zurück in deinen Körper.

Rückmeldung einer Teilnehmerin:

"Ich möchte mich bedanken für deine Begleitung in der Fastenzeit. Es hat meinem Körper sehr gut getan und es war auch an der Haut sehr gut sichtbar. Ich fand die Begleitung und Handouts sehr hilfreich und es führt zu einem wunderbaren neuem Körpergefühl. Ich fand besonders gut, das Fasten ohne hungern zu müssen. Deine Rezepte sind sehr gut und abwechslungsreich. Es hat uns gut geschmeckt. Ich werde das Frühstück beibehalten und auch abends versuchen nach 18:00 Uhr nichts mehr zu essen.

Das Preis-Leistungsverhältnis finde ich sehr günstig für die sehr guten Unterlagen und Betreuung. Gerne werde ich dein Angebot weiterempfehlen."

Wie schaut der Ablauf aus?

Du nimmst an einem der drei Termine für den Onlinevortrag teil und entscheidest dich dann für einen der Zeiträume, in welchem du nebenher ganz normal deinem Beruf nachgehen kannst. Es wäre ideal, wenn keine Einladungen zu Festen o.ä. in dieser Zeit anstehen würden.

ANGEBOT 1 - du bekommst:

Teilnahme am Informations-Vortrag (online)
Alle Rezepte für die ganze Zeit inkl. Einkaufsliste
Begleit-E-Mails mit weiteren Tipps
Austausch per WhatsApp und/oder Mail
Tipps für kleine Bewegungseinheiten
Umfangreiche Infos zur Darmgesundheit
Kleines Starterpaket

Kosten:

€ 120,-

ANGEBOT 2 - du bekommst:

Teilnahme am Informations-Vortrag (online)
Alle Rezepte für die ganze Zeit inkl. Einkaufsliste
Begleit-E-Mails mit weiteren Tipps
Austausch per WhatsApp und/oder Mail
Tipps für kleine Bewegungseinheiten
Umfangreiche Infos zur Darmgesundheit
Kleines Starterpaket
Thermobehälter für deine Suppe oder Eintopf

Kosten:

€ 145,-



Vortragstermine (bitte einen Termin wählen):

Online Infovortrag 1 am Sonntag 18.02.24 um 19:00 Uhr

Online Infovortrag 2 am Donnerstag 22.02.24 um 20:00 Uhr

Online Infovortrag 3 am Donnerstag 21.03.24 um 19:30 Uhr

Basenfasten Termine (bitte einen Terminblock wählen):

Samstag 09.03. bis Mittwoch 20.03.24 oder

Samstag 16.03. bis Mittwoch 27.03.24 oder

Samstag 06.04. bis Mittwoch 17.04.24 oder

Samstag 13.04. bis Mittwoch 24.04.24

Anmeldung und Fragen zum Programm unter:

sonaturalyou@gmx.at



so natural you
ernährung • lifestyle • mindset