



Drei-Phasen-Basenkur im Bayrischen Wald

Fasten betrifft den ganzen Menschen, jede einzelne Körperzelle, seine Seele und seinen Geist.
(Dr. Hellmut Lützner)

Was ist Basenfasten?

Sie ernähren sich 6 Tage von Obst und Gemüse. Alle Lebensmittel, die basisch verstoffwechselt werden, gibt es liebevoll roh und gekocht zubereitet. Auf Lebensmittel, die Säuren bilden wird verzichtet.

Was beinhalten die drei Phasen?

1. Vorbereitungswoche

Sie stärken mit Kräutern und gezielten Maßnahmen Ihre Ausscheidungsorgane und bereiten diese auf die erhöhten Belastungen während der Fastenwoche vor.

Mineralstoffspeicher werden mit passenden Nährstoffen aufgefüllt, damit in der Fastenwoche ausreichend Säurepuffer zur Verfügung stehen.

Mit Bürstenmassagen und Salzfußbädern unterstützen Sie Ihren Körper bei der Ausscheidung.

Täglich 60 Minuten Bewegung an frischer Luft, vertieft die Atmung und steigert die Sauerstoffzufuhr in den Zellen.

Positive Affirmationen befreien Geist und Seele von negativem Stress und führen zu einer vertieften Entspannung.

2. Fastenwoche

Sie leben 100% basisch, bewegen sich an frischer Luft, hören Vorträge und praktizieren spezielle Übungen zur Entspannung und Steigerung ihrer Vitalität.

Täglich beginnen Sie den Tag mit Aroha. Das sind Bewegungsübungen im $\frac{3}{4}$ Takt, die zur Entspannung von Körper, Geist und Seele führen und ganz nebenbei Muskeln und Gelenke trainieren.

Zur Unterstützung der Ausscheidung werden Leberwickel, Moxa und Fußbäder eingesetzt.

Wir stellen Kräuteröle und –salben aus selbst gesammelten Kräutern her.

Spezielle Übungen und Seminare beruhigen den Geist und lassen neue Lebensziele erkennen.

3. Zeit nach dem Fasten

Sie erhalten ein Ernährungs- und Mentalprogramm für die Zeit nach dem Basenfasten.

Wenn Sie diese Hinweise beachten, werden Sie langfristig Erfolg haben.

Was ist das Besondere?

- Bildet eine Einheit zwischen Körper, Geist und Seele
- Stärkt vor Fastenbeginn die Ausscheidungsorgane
- Verstärkte Wirksamkeit durch Drei-Phasen-Aufbau
- Unterstützt durch individuell ausgetesteten Fastentee



Naturheilpraxis für ganzheitliche Medizin

- Findet in liebevoller und harmonischer Atmosphäre statt
- Beinhaltet 3500qm Wellnessbereich und fünf verschiedene kleine Saunen.

Lassen Sie sich überraschen, was Ihnen nach dieser Regenerationszeit an neuer Energie, Zielklarheit und Vitalität zur Verfügung stehen.

Termin: 10.- 16.Juni 2018
Wir beginnen am 10.Juni 2018 15:00 Uhr und
enden am 16.Juni 2018 13:00 Uhr

Unterkunft: Spirit und Spa Hotel Birkenhof , Auf der Rast 7, 93479 Grafenwiesen
Telefon 09941 4004 0, www.hotel-birkenhof.de, E-Mail info@hotel-birkenhof.de
Bitte buchen Sie Ihre Zimmer im Hotel selbst

Ernährung: Basenkost mit Kräutertee und Wasser

Teilnehmer: Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.
Es gibt eine begrenzte Teilnehmerzahl.

Programminhalte:

- Morgendliche Energieübungen mit Aroha
- Wanderungen im Bayrischen Wald
- Entspannung in der Natur
- Austestung individueller Entschlackungstees
- Übungen zur inneren Balance
- Gedächtnistraining
- Kräuterleberwickel
- Energiezufuhr durch spezielle Therapieverfahren
- Regeneration in fünf verschiedenen Saunen
- Konzentrationstraining mit besonderem Highlight
- Erlernen der Entsäuerungsmassage
- Herstellung von Kräuterölen und Kräutersalben
- Schwimmen im Skypool

Kosten:

- Seminargebühr: 385 € inklusive: Seminarunterlagen, 60 Minuten Meditation mit dem Schamanen, Kräuteröl und –salbenzutaten, FotoCD
- Unterkunft bitte direkt im Hotel Birkenhof unter dem Vermerk Basenfasten Sabine Reißig-Ramm buchen. www.hotel-birkenhof.de, Tel. 09941400400,
- 6 Übernachtungen: inklusive Basenkost, Kräutertee und gesamter Wellnessbereich
- Einzelzimmer ab 552 €
- Doppelzimmer ab 624 € (pro Person)

Anreise: individuell. Es besteht die Möglichkeit der Abholung am Bahnhof in Grafenwiesen

Sabine Reißig-Ramm ♦ ♦ Caspar-David-Friedrich-Str. 51 ♦ ♦ D-01217 Dresden
☎ 03 51 – 4 76 57 50 ☒ s.reissig-ramm@schmerz-frei.eu www.schmerz-frei.eu



Mehr Informationen gewünscht?

Sabine Reißig-Ramm, Caspar-David-Friedrich-Str. 51, 01217 Dresden, Telefon: 0351-4765750,
E-Mail: info@schmerz-frei.eu

Anmeldebedingungen:

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie Ihre Teilnahme verbindlich. Eine Anzahlung in Höhe von 200 € ist bis zum 28.02.2018 zu entrichten (Kontoinhaber S. Reißig-Ramm, BIC: BYLADEM1001, IBAN DE73120300001011061635). Der Restbetrag von 185 € ist bei Seminarbeginn fällig.

Es gelten folgende Rücktrittsbedingungen:

0 bis 3 Tage vor Beginn	100% der Gesamtkosten
4 bis 7 Tage vor Beginn	60% der Gesamtkosten
8 bis 30 Tage vor Beginn	50% der Gesamtkosten
31 bis 60 Tage vor Beginn	40% der Gesamtkosten

Alternativ kann ein/e Ersatzteilnehmer/in benannt werden. Dann fallen keine Gebühren an. Bitte prüfen Sie den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Bitte sprechen Sie alle Fragen vor Ihrer Anmeldung an.

✂-----

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu der „Drei-Phasen-Basenfasten“ im Spirit und Spa Hotel Birkenhof in Grafenwiesen an.

Die Informationen zum Seminar, insbesondere die Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen.

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnummer, PLZ, Wohnort

E-Mail-Adressen

Telefonnummer

Die Anzahlung in Höhe von 200 € leiste ich bei Sabine Reißig-Ramm bis zum 28. Februar 2018. Den Restbetrag von 185 € zahle ich bei Seminarbeginn. Die Übernachtungs- und Verpflegungskosten begleiche ich direkt im Hotel Birkenhof.

Ort, Datum, Unterschrift

Sabine Reißig-Ramm ♦ ♦ Caspar-David-Friedrich-Str. 51 ♦ ♦ D-01217 Dresden
☎ 03 51 – 4 76 57 50 ✉ s.reissig-ramm@schmerz-frei.eu www.schmerz-frei.eu