



Basenfastenwoche „Starker und Gesunder Rücken“

im ****Boutique Hotel Erla
20.11.2021 – 27.11.2021

Der Körper ist sehr komplex, aufgrund des übermäßigen Verzehrs von „säurebildenden Lebensmitteln“ und verschiedenen anderen Faktoren wird der Körper aus seinem Gleichgewicht gebracht.

Folgen sind: ständige Müdigkeit, Magen- Darm- Beschwerden, Haut die zu Unreinheiten neigt, brüchige Nägel, unruhiger Schlaf, Arthrose, Verspannungen, innere Unruhe, Erschöpfung uvm.

Einige Nutzen der Basenfastenwoche:

- Immunsystem stärken
- Neue Kraft und Energie tanken
- Stoffwechsel in Schwung bringen
- Körper entsäuern und regenerieren
- Eigenen Jungbrunnen schaffen und nebenbei Kilos verlieren

Genießen sie während der Urlaubswoche die schmackhafte Basenfastenvollpension mit Kräutertee ohne zu hungern. Es erwartet Sie eine individuelle und einfühlsame Fastenbegleitung während der gesamten Basenfastenwoche.

Tägliches Bewegungsprogramm, abgestimmt auf die Bedürfnisse von Menschen mit Rückenbeschwerden.

Weiters stehen informative Vorträge am Programm und ganz wichtig auch genügend wertvolle Zeit für sich selbst.

Nach der Woche erhalten Sie Unterstützung bei den Aufbautagen, sowie Tipps für den Alltag.

Seien Sie es sich wert!

7 Übernachtungen inklusiver aller Leistungen
im Doppelzimmer € 964,00 und im Einzelzimmer € 1.076,00
Es besteht die Möglichkeit einer Hausabholung von Wien zum Preis von
€ 45,00 pro Person und Fahrt.



Ich freue mich auf eine schöne Woche mit Ihnen!

Christine Rab

Ärztlich geprüfte Fastenleiterin
Dipl. Ernährungstrainerin, Dipl. Wirbelsäulentrainerin,
Dipl. Entspannungstrainerin und Dipl. Seniorentainerin

Tel: 0676/3957044

email: christine@bewegende-nahrung.at