

## V4653T Basenfasten: den Körper reinigen, entsäuern und entgiften

Beginn Donnerstag, 12.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Kursgebühr 44,00 €

Dauer 3 x

Kursleitung Hannelore Schütz

Kursort Altenmarkt, Schulküche

Den Stoffwechsel entlasten, die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren und ein paar Pfunde verlieren tun einfach gut. Basenfasten ist als eine milde Form dabei wirksam. Der Organismus ist durch unsere moderne Ernährung mit einem Zuviel an säurebildenden Lebensmitteln konfrontiert, die zu stillen Entzündungen und deren Folgen beitragen. Deshalb werden diese gemieden und zum Umgang in einem sinnvollen Verhältnis angeregt. Schmackhafte Mahlzeiten mit basischen Lebensmitteln wie Gemüse, Sprossen, Nüssen, Samen, kalt gepresste Öle und Obst sind der Schlüssel dazu, um sich auch satt essen zu können. Sie erfahren in diesem Theorie-seminar Wissenswertes über die Zusammenhänge und tauschen eigene Erfahrungen aus. Rezepte und Tipps runden das Konzept ab. Bitte ein Getränk und Schreibzeug mitbringen, sowie einen Unkostenbeitrag von ca. 4,- Euro für das Material. Die Dozentin ist zertifizierte Ernährungsberaterin.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.11.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Altenmarkt, Schulküche
19.11.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Altenmarkt, Schulküche
03.12.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Altenmarkt, Schulküche