

Was ist eine „Basische Wohlfühlwoche“?

Auf dem Weg zu guter Gesundheit kommt man an gesunder Ernährung und Bewegung nicht vorbei! Da die „normale“ Nahrung meist aus einem Übermaß an „Säurebildnern“ und viel zu wenig Basenlieferanten besteht, tut es oft Not, diesen Zustand zugunsten basischer Nahrungsmittel zu verändern. Die von Sabine und Dr. Andreas Wacker entwickelte Basenfasten-Methode ist das Fasten mit Obst und Gemüse. Sie dürfen essen, satt werden und dabei genießen. Obst und Gemüse sind sog. Basenbildner, sie enthalten viele wichtige Inhaltsstoffe wie Vitamine, Spurenelemente und Mineralien, Ballaststoffe sowie die wichtigen sekundären Pflanzenstoffe.

Während der Basenfastenwoche werden belastende Säurebildner wie Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Mehlspeisen, Getreideerzeugnisse, Alkohol, Süßigkeiten, Kaffee u.a. vom Speisezettel gestrichen. Der Körper soll in dieser Zeit Vitalstoffe auftanken, Gewebe und Stoffwechsel entlastet werden.

Der Effekt ist Wohlbefinden, mehr Vitalität, ein schöneres Hautbild, bessere Verdauung, weniger Blähungen, eine natürliche Gewichtsreduzierung und sogar die Stimmung hebt sich merklich: Man ist eben nicht mehr so „sauer“! Der Körper regeneriert sich und die Pfunde purzeln, - und das alles ohne zu hungern!

Der Ablauf einer „Basischen Wohlfühlwoche“ sieht folgendermaßen aus:

- Morgens leichte sportliche Betätigung/Gymnastik
- Frühstück aus Obstsorten
- Mittag- und Abendessen aus vielen verschiedenen Gemüsen (alle Zutaten aus biologischem Anbau!)
- Entspannungsübungen wie Bauchselbstmassage
- Basische Fußbäder, Vollbäder und Leberwickel
- Vermittlung von Basiswissen über gesunde Ernährung
- Viel Bewegung an der frischen Luft
- Viel Ruhe und Entspannung.

Das Besondere an dieser Woche ist, dass die Mahlzeiten in kleinen Gruppen gemeinsam zubereitet werden, - so kann das Erlernte später mit in den Alltag übernommen werden.

Eine Basenfastenwoche ist ein wunderbares Erlebnis für Körper, Seele und Geist und hilft, die Weichen für eine dauerhaft gesunde Ernährung zu stellen.

Lesen Sie hierzu auch einige Erfahrungsberichte von Teilnehmern meiner Wohlfühlwochen:

www.schicke-ernaehrung.de.

Essen bedeutet, die Lebenskräfte zu stärken!

„Mit Leib und Seele“ Ihre persönliche
Ernährungsberaterin

Friederike Schicke

Brinkweg 7 · 21465 Wentorf b. Hamburg

Fon 040-72005900

kontakt@schicke-ernaehrung.de

www.schicke-ernaehrung.de

**Zertifizierte Ernährungsberaterin Kursleiterin
„Basenfasten nach der Wacker-Methode“®
Krebsernährungsberatung nach dem Coy-Prinzip**

www.schicke-ernaehrung.de



Leichter, fitter, zufriedener

Basische Wohlfühlwochen

Termine 2011/12

**Auftanken und Seele baumeln
lassen.....**

Basische Wohlfühlwochen als
Urlaub in behaglichen Häusern in
der wunderschönen Umgebung
Norddeutschlands!





Seminar- und Gästehaus Zeit.Raum

Boltersen bei Lüneburg

Die Wohlfühlwoche findet statt in einem urgemütlichen Seminarhaus in Boltersen bei Lüneburg.

24. - 30. Oktober 2011
19. - 25. Mai 2012

Der Preis beträgt pro Person **590,00** Euro

Die maximale Teilnehmerzahl liegt bei 11 Personen, für jeden ist Einzelzimmerbelegung möglich!

Im Preis enthalten sind Unterbringung, Seminargebühr und Vollverpflegung in Bio-Qualität.



Seminarhaus Dübbekold

im Wendland

Das Haus liegt wunderschön inmitten des Staatsforstes Gohrde nahe der Elbe.

12. - 18. März 2012
8. - 14. September 2012

Der Preis beträgt pro Person
650,00 Euro im DZ und **740,00** Euro im EZ

Im Preis enthalten sind Unterbringung, Seminargebühr und Vollverpflegung in Bio-Qualität.

Alle Zimmer haben Du./WC. - im Haus befinden sich eine Sauna und ein Schwimmbad, die kostenlos genutzt werden können!

Anmeldeformulare sind auf der Webseite zu finden!



Seminarhaus Pegasus

Krummendeich

Die Wohlfühlwoche findet statt im Seminarhaus Pegasus im Deichvorland nahe der Nordsee.

12. - 18. September 2011

Der Preis beträgt pro Person
670,00 Euro im DZ und **730,00** Euro im EZ

Alle Zimmer haben Du./WC. - im Haus befinden sich eine Sauna und ein Hot Pool mit Sonnenterrasse, die kostenlos genutzt werden können!

Im Preis enthalten sind Unterbringung, Seminargebühr und Vollverpflegung in Bio-Qualität.



Weitere Infos bitte erfragen unter 040-72 00 59 00
www.schicke-ernaehrung.de