

Seminarort:

Hotel Buchenhof

Ostendorfer Str. 16, 27726 Worpswede

Beginn: Fr., xx.xx.2021, 16.00 Uhr

Ende: So., xx.xx.2021, 15.00 Uhr

Termine auf Anfrage

Teilnehmerzahl: , mind. 10, max. 12

Personen

Kosten: auf Anfrage

Seminargebühr

Verpflegungs- und Nutzungspauschale

Übernachtungspreise nach Saison

Eine schriftliche Anmeldung wird bis spätestens 4 Wochen (xx.xx.2021) vor Beginn erbeten. Kurzfristige Anmeldungen nur unter Vorbehalt. Es erfolgt eine Bestätigung mit Rechnung.

Bei kurzfristigem Rücktritt (ab 2 Wochen vor Kursbeginn) fallen 80% Stornokosten der Seminargebühren an. Die

Stornobedingungen des Hauses richten sich nach den AGB des Buchenhofes.

Wir empfehlen Ihnen eine Reiserücktritt – Versicherung.

Mitzubringen sind:

Wolldecke, warme Socken, feste Schuhe, leichte, bequeme Kleidung, Regenkleidung, Meditationskissen oder –bank, Irrigator



Kursleitung / Information / Anmeldung:

Dipl. – Ing. Regina Kistermann

Moderatorin

UGB – Gesundheitstrainerin

Fastenleiterin

REIKI – Meisterin/Lehrerin

Meditationsleiterin

Büro:

Fasanenweg 3, 27726 Worpswede

Mobil: 0172 / 7622678

Kistermann-Konzepte@gmx.de

www.kistermann-konzepte.de

Informationen zum Hotel:

Hotel Buchenhof GmbH

Ostendorfer Str. 16, 27726 Worpswede

Tel.: 04792 / 9339 - 0

Fax: 04792 / 9339 - 29

info@hotel-buchenhof.de

www.hotel-buchenhof.de

„Sauer macht nicht lustig“

Basenfasten, Säureausleitung und Meditation

Ein Einstieg



Hotel Buchenhof, Worpswede

Herbst 2021

mit

Regina Kistermann

UGB – Gesundheitstrainerin

In Kooperation mit Hotel Buchenhof



Liebe Freunde des Basenfastens,

Schon Hippokrates sagte 400 v.Chr.:

„Von allen Zusammensetzungen unserer Körperkräfte wirken sich die Säuren am schädlichsten aus!“

Der Mensch besitzt „selbstheilende“ Kräfte, die aktiviert werden können. So ist es wichtig, eine grundlegend präventive Veränderung gesundheitsschädigender Lebens- und Ernährungsgewohnheiten vorzunehmen, bevor man ernsthaft erkrankt.

Indem wir uns ausschließlich basisch ernähren, wollen wir bewusst über „Heil und Heilung“ unseres Lebens nachdenken und uns auf den Weg machen, gesund und heilsam zu leben. Basenfasten wirkt sich tiefgreifend auf unsere inneren Organe aus, entschlackt die Gewebe, reduziert schädliches Gewicht, verstärkt die Abwehrkräfte, erhöht die geistige Leistungsfähigkeit und gleicht den Säure – Basen – Haushalt aus.

Wir berühren schließlich auch die spirituelle Dimension, die wir mit Meditationen praktizieren und erleben wollen.

(Regina Kistermann)



Thematische Angebote

1. Theoretische Einführung in das Basenfasten
2. Praktische Einführung in das Fasten mit Basischer Verpflegung
3. Anleitung zur Säureausleitung
4. Verschiedene Meditationen



Um die Mitte

5. Wandern im Moor, in der Natur und auf Künstler's Pfaden
6. Saunalandschaft im Haus
7. Angebote vor Ort (einzeln buchbar und bezahlbar): Säureausleitung, Massage, Ernährungsberatung, Kreativität, u.a.
8. Informationen über die Fortsetzung des Fastens zu Hause sowie die Ernährung „danach“

Anmeldung

Zum Seminar „Basenfasten“
xx.xx.2021
Hotel Buchenhof, Worpsswede

Name:.....

Vorname:.....

Anschrift:.....

Tel.:.....

Fax:.....

Email:.....

Datum:.....

Ort:.....

Unterschrift:.....

Ich möchte übernachten:

Ja Nein

EZ DZ

Ich suche/biete Mitfahrgelegenheit:

Ja Nein