



## FASTEN ODER BASENFASTEN

Gesundheitswoche mit Vicky Heer

**Fasten** bietet als älteste Methode der Selbstheilung in Verbindung mit Yoga eine natürliche Möglichkeit, gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden.

**Fasten** ist der wirkungsvollste Auftakt zur Gewichtsverminderung und schenkt ein neues Gefühl von Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

**Fasten** hilft, in eine bewusste, gesunde Ernährung einzusteigen und von Abhängigkeiten und überholten Verhaltensmustern loszulassen.

Eine Woche Verzicht auf feste Nahrung – das geht mühelos in einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten und in der gepflegten Atmosphäre.

**Basenfasten** ist für alle Altersgruppen geeignet, um den Organismus zu entlasten, die Säureausscheidung anzuregen, um somit körperliches und seelisches Wohlbefinden zu erlangen.



Basenfasten ist eine sanfte Methode, den Organismus von Überschüssigem zu befreien und nebenbei ein paar Kilos loszuwerden, ohne ganz auf Essen verzichten zu müssen. Diese Art des „Fastens“ erfreut sich immer größerer Beliebtheit und findet auch bei den Medizinern uneingeschränkte Anerkennung, da es auch für den älteren Organismus eine ideale Fastenform darstellt.

Während der Basenfastenwoche erhalten Sie drei Mahlzeiten, ohne säurebildende Lebensmittel, eine ganz basisch ausgerichtete Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse.