

# Basenfasten-Woche mit 4 Gruppentreffen in der Koch- und Eventlocation LAGOM by Carlsson in Affing-Bergen

## Informationen für Kund\*innen der rollenden Gemüsebox

Im Unterschied zum Heilfasten kann man sich beim Basenfasten richtig satt essen und das Essen genießen. Es werden über einen bestimmten Zeitraum ausschließlich basische Lebensmittel wie Gemüse, Kartoffeln, Obst, Kräutern, Oliven, Sprossen und pflanzlichen Fette zu sich genommen. Bei dieser Basenwoche werden somit keine säurebildenden Lebensmittel wie Zucker, Weißmehl oder tierische Lebensmittel verwendet.

Basenfasten hilft dem Körper den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht zu bringen, zu entgiften, zu regenerieren, Übergewicht abzubauen, das Immunsystem zu stärken und zu neuer Kraft und Vitalität zu kommen.

Gönnen Sie sich unter der fachkundiger Begleitung der ärztl. gepr. Fastenleiterin Friederike Carlsson diese Entlastungswoche mit vier Treffen in einer Gruppe Gleichgesinnter. Fördern Sie Ihre Gesundheit und starten gestärkt und leicht in die Winterzeit.

An den vier Kurstagen werden verschiedene basische Mahlzeiten gemeinsam frisch zubereitet und verkostet. Schwerpunktthemen wie Trinken, Bewegung und Entspannung, Fördern der Ausscheidung und wertvolle Fasten- und Ernährungstipps ergänzen jede Kurseinheit. Sie werden von der Fastenleitung optimal durch die Fastentage begleitet und zu jedem Umsetzungsschritt motiviert. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe stärkt den Zusammenhalt und das Durchhaltevermögen, so dass die Basenfasten-Woche zu einem nachhaltigen Erlebnis wird.

Am Informationsabend erhalten Sie weitere Details zum Ablauf der Basenfasten-Woche.

### Kostenfreier Informationsabend

Dienstag 06.10.20 von 19.00 – ca. 20.30 Uhr

### Kurstage

So 18.10.20 von 18.00 – ca. 21.00h

Di 20.10.20 von 18.00 – ca. 21.00h

Do 22.10.20 von 18.00 – ca. 21.00h

Sa 24.10.20 von 11.00 – ca. 14.00h



FASTEN | ERNÄHRUNG | BEWEGUNG

Gesundheitstraining Friederike Carlsson

[www.lagom-carlsson.de](http://www.lagom-carlsson.de)

## Kursgebühr

4x Kurstage = 199,00€

Im Preis sind MwSt., Vorabinformationen und die Informationsabend, Betreuung, bei den Treffen Lebensmittel überwiegend in Bio-Qualität, belebtes GRANDER®Wasser, Basentee, Kochschürze sowie digitales Kursmaterial und Rezepte inbegriffen.

Der Kurs ist auf 10 Personen begrenzt. Die vorgeschriebenen Hygieneauflagen zur Vermeidung der Ausbreitung des Corona-Virus werden eingehalten.

Wer sich zum Kurs anmeldet, sollte bitte auch am Informationsabend dabei sein oder die Unterlagen bei mir anfragen. Interessent\*innen oder noch Unentschlossene sind zum Informationsabend ebenfalls herzlich willkommen.

Bitte beachten: „Dies ist ein Kurs für Gesunde. Mit der Teilnahme erklären Sie sich bereit und fähig, die volle Verantwortung für sich während des Kurses zu übernehmen. Bei Zweifeln verpflichten Sie sich, vor Beginn des Fastens ärztlichen Rat einzuholen.“

Friederike Carlsson  
Fasten- und Ernährungsberatung LAGOM by Carlsson  
Fasten – Ernährung – Bewegung  
0172-2943655  
[www.lagom-carlsson.de](http://www.lagom-carlsson.de)  
[info@lagom-carlsson.de](mailto:info@lagom-carlsson.de)