

Basenfasten

Segen für unsere Gesundheit

Basenfasten

Segen für unsere Gesundheit

Einleitung

Im fordernden Alltag können wir uns häufig zu wenig um vitales Essen und unsere Gesundheit kümmern. Zudem sind wir negativem Stress sowie chemischen Nahrungszusätzen, Elektrosmog und anderen, belastenden Umwelteinflüssen ausgesetzt. Deshalb ist das sporadische Entgiften und Regenerieren des Körpers eine besonders wertvolle Massnahme zur Stärkung der Abwehrkräfte und ganz generell zur Gesunderhaltung.

Diese Woche eignet sich, um das Fasten und eine immer gesündere und bewusstere Ernährung in unseren Alltag zu integrieren

Handlungskompetenzen (Ziele)

Die Teilnehmenden

- Verstehen immer besser, wie das Fasten konkret im Körper wirkt und daraus abgeleitet, warum es so wichtig ist
- Kennen die detaillierte Anleitung über den Abbau, die Durchführung und den sorgfältigen Aufbau des Fastens
- Wissen welche Lebensmittel sie während der sanften und regulierenden Reinigung zu sich nehmen dürfen
- Wissen wie sie die Hauptreinigungsorganen Leber, Nieren, Darm und Haut spezifisch und gezielt unterstützen können
- Lernen unterschiedliche Methoden kennen, um den Reinigungsprozess generell zu unterstützen

Inhalte

- Ausscheidung von Schlacken, Abfall- und Giftstoffen
- Bessere Konzentration und mentale Stärke, klareres Denken
- Kontrollierte Entsäuerung
- Regulation des Körpergewichts
- Kompetente Begleitung
- Bewusstmachen von Essmustern
- Stärkung der Abwehrkräfte
- Bessere Wahrnehmung des Körpers
- Mehr Vitalität und Energie

Methoden/ Arbeitsweisen	<ul style="list-style-type: none"> – Praktischer Kurs, da das Fasten unmittelbar von jedem Einzelnen durchgeführt wird. – Umfassende Informationen im dazu eingesetzten Buch – Individuelle Betreuung – Immer wieder Austausch mit Antworten zu anstehenden Fragen
Maximale Gruppengrösse	10 Teilnehmende mit einer Lehrperson
Vorbereitungsauftrag	<p>Das Buch „Richtig fasten, gesund essen – Nahrung für den ganzen Menschen“ von Raphael Schenker soll vor dem Kurs gekauft werden. Es dient zur Vorbereitung (Beginn Abbau eine Woche vor dem Kurs) und als Skript und Arbeitsbuch während der Woche</p> <p>Das Buch ist hier www.fastenundessen.ch erhältlich.</p>
Bemerkungen	<p>Wir treffen uns physisch an zwei Samstagvormittagen und tauschen uns zusätzlich am Montag und am Mittwochabend online aus</p> <p>Dieses Basenfasten ist ein sanftes Fasten: Es können Früchte, Gemüse, Salat und Sprossen gegessen werden (salzlos).</p>
Zielgruppe	Diese sanfte Art des Heilfastens eignet sich gleichermassen für Anfänger wie auch für „Fastenerprobte“. Generell sollten Frauen in der Schwangerschaft und in der Stillzeit kein Fasten durchführen.

Dozent

Raphael Schenker



- Komplementärtherapeut mit eidg. Diplom, Polarity-Therapeut seit über 20 Jahren in eigener Praxis
- SVEB I – Zertifikat Ausbildung für Ausbildner
- Co-Präsidium Prüfungskommission OdA KT
- Eidg. Diplom ETH Ingenieur
- Buchautor: „Richtig fasten, gesund essen, Nahrung für den ganzen Menschen“. AT-Verlag 2013, ISBN 978-3038006930, Infos unter www.fastenundessen.ch.
- Motto: Therapie und Begleitung, mit Leib und Seele, Herz und Verstand und als sorgfältiges Handwerk mit vielen Jahren Erfahrung.

Kursort Bad Zurzach

Kurs 23457

Präsenztage

Datum 25. März 2023

1. April 2023

Zeiten 9.15 bis 13.00 Uhr

Online-Abendseminar

Datum 27. März 2023

29. März 2023

Zeiten Onlineunterricht 18.30 – 21.00 Uhr

Kosten CHF 420.–