

# Basenfasten Woche: Ein Weg zu Wohlbefinden und Entspannung



## Überblick

Unsere Basenfasten Woche ist eine einzigartige Gelegenheit, Körper und Geist zu revitalisieren. Im Laufe von fünf Tagen bieten wir Ihnen ein umfassendes Programm, das nicht nur auf körperliche Entgiftung abzielt, sondern auch geistige und emotionale Erholung fördert. Die Woche erstreckt sich von Montag, 10 Uhr bis Freitag, 14 Uhr.

## Willkommen und Paket von Jentschura

Zu Beginn Ihrer Basenfasten Reise erhalten Sie ein speziell zusammengestelltes Paket mit Produkten von Jentschura. Diese Produkte unterstützen Ihren Körper bei der Entsäuerung und fördern Ihr Wohlbefinden während der gesamten Woche.

## Basische Verpflegung

Unsere Küche bietet Ihnen während Ihres Aufenthalts eine wohlschmeckende und gesunde basische Verpflegung. Diese Mahlzeiten sind darauf ausgelegt, Ihren Körper sanft zu reinigen

und gleichzeitig alle notwendigen Nährstoffe zu liefern.

## Tägliches Programm

### Yoga Einheiten

Jeden Morgen beginnen wir mit sanften Yoga Einheiten, die Körper und Geist in Einklang bringen. Diese Übungen helfen Ihnen, sich zu zentrieren und den Tag mit positiver Energie zu beginnen.

### Klangreisen

Lassen Sie sich von unseren Klangreisen in eine Welt der Entspannung und inneren Ruhe entführen. Diese Sitzungen ermöglichen es Ihnen, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken.

### Walking Einheiten

Geführte Walking Einheiten in der wunderschönen Natur rund um unser Retreat bieten die Möglichkeit, frische Luft zu genießen und gleichzeitig sanfte Bewegung in Ihr Programm zu integrieren.

### Interessante Vorträge

Unsere Vorträge bieten Ihnen wertvolle Einblicke in die Welt der gesunden Ernährung, Entgiftung und des ganzheitlichen Wohlbefindens. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr Wissen zu erweitern und neue Inspirationen zu sammeln.

## Basische Anwendungen

### Basische Fußbäder und Leberwickel

Täglich stehen Ihnen basische Fußbäder und Leberwickel zur Verfügung, um die Entgiftung Ihres Körpers zu unterstützen und ein Gefühl von Leichtigkeit und Erneuerung zu fördern.

### Kelosauna

Am Nachmittag können Sie in unserer uralten Kelosauna die gelösten Schlacken ausschwitzen. Die wohltuende Wärme fördert die Durchblutung und unterstützt den Entgiftungsprozess.

## Rückzug und Entspannung

In unseren gemütlichen Zimmern finden Sie den idealen Rückzugsort, um sich zu entspannen und die Eindrücke des Tages in Ruhe zu verarbeiten. Genießen Sie die friedliche Atmosphäre und gönnen Sie sich Momente der Stille.

# Abschluss

Unsere Basenfasten Woche endet am Freitag um 14 Uhr. Sie werden mit einem erfrischtem Körper und einem klaren Geist nach Hause zurückkehren, bereit, den Alltag mit neuer Leichtigkeit und Vitalität anzugehen. Wir freuen uns darauf, Sie auf dieser Reise zu begleiten.



