



BASENFASTEN IN DER EIFEL 7. - 10. MÄRZ 2018

9 - 8 - 7

9 FRAUEN 8 TAGE
HINTER DEN 7 BERGEN

HERRLICHE NATUR UND
KÖSTLICHES ESSEN

WERTSCHÄTZENDE UND
LIEBEVOLL HEILENDE
BEGEGNUNGEN

3 basische
Mahlzeiten
im Abstand von
min. 5 Stunden

liebevoll zubereitet
von Rita und Karin

Frühsport, Wandern,
Schwimmen, Yoga

Tägliche Ruhephase
mit Leberwickel und
erholsamer Schlaf

Herzliche Begegnung
heilender Austausch

Karin, Rita, Renate,
Sandra, Petra, Elfie,
Maria, Ulla St., Ulla M.

Frühstück

Getreidebrei mit gedünstetem Obst

Basentee und Kräutertee

Wurzelkraft, geschroteter Leinsamen

Mittagessen

Kürbis-Möhren-Ingwer-Suppe

Möhren-Pastinaken-Suppe

Sellerie-Möhren-Püree

Kohlrabi-Suppe

Paprika-Möhren-Suppe

Nach Belieben Kürbiskerne, Wurzelkraft,
Basenkräuter etc.

Abendessen

Gemüse-Burger

Linsen-Curry

Kartoffeln-Quark-Salate

Ofengemüse

Ganzer Blumenkohl !!!



Karin freut
sich schon !



Captain's Dinner
1 ganzer
Blumenkohl für
Jede!
**Keine Ahnung
wie die
Köchinnen das
gezaubert haben!**



Wanderungen

Im Nationalpark Eifel
zum Beispiel von Vogelsang nach Wollseifen
mit Biologin Maria Anna Pfeiffer



Wunderbare Freizeitaktivitäten

Meditation, Systemaufstellung, Klangschalen, Tarot,
Fußreflexzonen-Massage, Orakelkarten, Planetenstimmgabeln,
Yoga, HypnoSlim®, Pangarden, Sauna und Salzgrotte

Neben allem, was wir über basische Ernährung erfahren haben,
gab es soo schöne berührende Begegnungen. Ich bin reich
beschenkt und im Frieden mit mir nach Hause gekommen. Diese
schöne Frauenenergie hat uns alle ein Stück Nähe und
Vertrauen gebracht. Diese Tage haben sich in mein Herz
geschlichen und werden dort bleiben!

Danke

