

3 basische
Mahlzeiten
im Abstand von
min. 5 Stunden

liebevoll zubereitet von Rita und Karin

Frühsport, Wandern, Schwimmen, Yoga

9 - 8 - 7

9 FRAUEN 8 TAGE HINTER DEN 7 BERGEN

HERRLICHE NATUR UND KÖSTLICHES ESSEN

WERTSCHÄTZENDE UND LIEBEVOLL HEILENDE BEGEGNUNGEN Tägliche Ruhephase mit Leberwickel und erholsamer Schlaf

Herzliche Begegnung heilender Austausch

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

Bonn Femmes

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

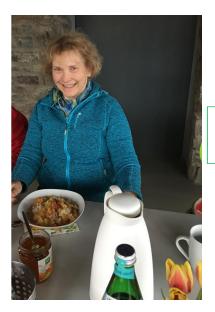
Gemüse-Burger

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!





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

