

## Basenfasten & Meditation

SO 2. Juli 17 Uhr bis SO 9. Juli 2017 inkl. Mittagessen



Propstei St. Gerold  
leben lieben lernen

„Die Fastenzeiten sind Teil meines Wesens. Ich kann auf sie ebenso wenig verzichten wie auf meine Augen. Was die Augen für die äußere Welt sind, das ist das Fasten für die innere.“

Mahatma Ghandi

Auf das Thema Übersäuerung wird seit Jahrzehnten immer häufiger durch ErnährungsexpertInnen und gesundheitsbewusste Menschen aufmerksam gemacht. Sind wir wirklich alle übersäuert?

Beim Basenfasten kann man ausreichend essen, jedoch werden dabei alle säurebildenden Nahrungsmittel für einen bestimmten Zeitraum, z.B. in einer Basenfastenwoche weggelassen. Der Darm wird in dieser Woche sehr gut entlastet und gereinigt. Unser Körper baut aus der Nahrung zwar sehr viele Stoffe in Säuren um, kann Basen aber nicht selbst bilden. Deshalb ist unser Organismus auf die Zufuhr von Basen über die Nahrung angewiesen.

Dabei sollte das Verhältnis 20:80 von Säuren zu Basen sein. Essen wir normal, ist das Verhältnis aber oft genau umgekehrt. Viele Nahrungsmittel verstoffwechseln sauer und verursachen Übersäuerungen. Für ein gutes Gelingen unterstützen in der Fastenwoche Meditationen, Bewegung in der freien Natur und angeleitete Bewegungs- und Entspannungsübungen. Damit Sie sich am Ende der Woche wie neu geboren fühlen und beflügelt Ihren Alltag wieder aufnehmen können!



ORT

Propstei St. Gerold

KURSLEITERINNEN

Beatrix Wondraczek, DGKS, MAS /A

Margit Reitbauer/A

PREIS

495 Euro + Pension ab 658 Euro

INFORMATION

UND ANMELDUNG

Propstei Sankt Gerold

6722 St. Gerold, T 0043 5550 21 21

propstei@propstei-stgerold.at

www.propstei-stgerold.at

Die Pforte ist täglich

von 8 – 12:30 Uhr und

von 13:30 – 17:30 Uhr geöffnet

