

Fasten. Gesundheit. Auszeit.

Fasten mit Suppen mit Maya Bachmann

Allgemeines:

Das Suppenfasten bietet Ihrem Körper eine schonende und sanfte Art und Weise des Fastens.

Sie werden während dieser Fastenzeit zusätzlich mit leckeren Getreide-, Frucht- oder Gemüsesuppen verwöhnt. Diese versorgen Sie regelmässig mit Energie, sodass kaum eine Unterzuckerung noch ein Kreislaufabfall entstehen kann.

Die abgestimmten Suppen entlasten den gesamten Darmtrakt, der Stoffwechsel wird optimal entsäuert und die Fettverbrennung natürlich angekurbelt. Die ballaststoffreiche Fastenart erhöht die Geschwindigkeit und Leistungsfähigkeit des Verdauungssystems. So hilft sie den Organen, den Körper von inneren und externen Schadstoffen zu cleansen.

Zusätzliche Bewegungseinheiten durch Intervall-Walking runden das Programm ab.

Folgende Leistungen sind, **zusätzlich** zu unserem üblichen FastenBasis-Angebot, eingeschlossen:

- morgens und abends Suppe
- ein Fussbad zur Entsäuerung und Entspannung
- Zwei Einheiten Intervall-Walking

Programm & Details:

Begrüssung:	Samstag, 18.00 Uhr
Programm:	Sonntag bis Freitag, morgens/abends Suppe, Dienstag und Donnerstag zusätzliche Workout-Einheiten
Abreise:	Samstag, ca. 09.00 Uhr
Mitbringen:	bequeme, lockere Kleidung, Kleidung für Outdoor-Aktivität

Preise pro Person:

CHF 395.00
Kurswoche, zuzüglich FastenBasis-Woche je nach Studio

- 21.11. – 28.11.2020
- 23.01. – 30.01.2021
- 27.02. – 06.03.2021
- 20.11. – 27.11.2021

Kursdurchführung ab 4 Personen. Maximale Teilnehmer/Innenzahl: 12 Personen
Die Anmeldungen werden nach ihrem Eingang berücksichtigt.

Die FastenBasis-Woche findet statt.