

BASENFASTEN



meets Yoga

Möchtest Du Deinem Körper eine gesunde Pause gönnen?

Richtiges Fasten mit gesunder Ernährung erhöht die Sensibilität für Deine eigenen Gefühle und Gedanken und kann helfen, besser mit Stress und negativen Emotionen umzugehen. Zudem trägt Fasten dazu bei, den Körper zu entschlacken und zu entgiften, was wiederum Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden fördert. Dabei verlierst Du ganz nebenbei auch noch etwas Gewicht.

Verdauung und Gelenkbeschwerden, das Hautbild und die Stimmung verbessern sich.

Wenn Du also eine ganzheitliche Methode suchst, um Deinen Körpern Geist zu reinigen und dabei mit Yoga, Meditation und verschiedenen Atemtechniken unterstützt werden möchtest, ist dieser Kurs eine gute Wahl!

Die Heilpraktikerin und Osteopathin Jana Foos und die Yogalehrerin Ute Wagner bieten ab dem 24.10.2025 zum zweiten Mal einen Basenfastenkurs mit Yoga an.

Wir treffen uns über 4 Wochen an sechs Terminen klären Fragen rund um das Thema Basenfasten, tauschen uns aus, machen Yoga und entspannen uns.

Die Treffen finden an folgenden Terminen jeweils von 19-21 Uhr statt:

24.10.2025, 27.10.2025, 29.10.2025, 05.11.2025, 12.11.2025, 19.11.2025

Unsere Leistungen:

Beratung durch kompetente Heilpraktikerin

Anleitung für ein entspanntes Fasten Zuhause

Rezepte und Empfehlungen für Nahrungsergänzungsmittel

Yoga und Atemtechniken für jedermann

Die Teilnehmerzahl ist auf sieben begrenzt. Sichere Dir Deinen Platz für mehr Wohlbefinden.

Kosten pro Teilnehmer inklusive aller Leistungen 199 €, Snacks und Tee inklusive!

Wir freuen uns auf Deine Anmeldung!

Jana Foos und Ute Wagner