

Dipl.-Päd. Marianne Schindler, MSc
Supervision-Coaching
Seminare-Teamentwicklung
Ernährung-Fasten-Begleitung

3163 Rohrbach, Dreikreuzstraße 37 | 3100 St. Pölten, Schreinerstraße 7
0664 398 2240 | Info@mschindler.at | www.mschindler.at

Basenfasten VITAL – dreiteiliger Kurs über Zoom in der Fastenzeit 2021 **Basenausgleich für den Körper - Belebendes für die Seele**

Sich einige Tage rein basisch zu ernähren, macht richtig frisch! Sie verzichten für etwa eine Woche auf säurebildende Nahrungsmittel, was zu einer sanften Reinigung des Körpers und zur Anregung des Stoffwechsels führt. Trotzdem essen Sie sich satt und verspüren keinen Hunger. Impulse zu moderner basenorientierter Ernährung mit detaillierten Unterlagen und Rezepten sind Teil des Kurses. Sie werden merken, wie fit und vital Sie sich fühlen, wenn Sie bewusster essen.

Wir treffen uns dreimal in der Gruppe zu Wissensvermittlung und Austausch. Konkrete Informationen führen Sie zu einem Ernährungsstil, der zu Ihnen passt und Ihnen gut tut. Basenorientiert zu essen ist sehr alltagstauglich. Dennoch hat es sich bewährt, wenn während des Kurses genügend Zeit zur Essenszubereitung, für Bewegung und Entspannung ist. Stress zählt zu den Säurebildnern und passt nicht dazu.

Termine: Kurs A (2 Plätze frei)

1. Treffen: Montag, 1. März 2021, 18 – 20 Uhr, Einführung ins Basenfasten
2. Treffen: Freitag, 5. März, 18 – 20 Uhr, Basenausgleich für Körper und Seele
3. Treffen: Donnerstag, 11. März, 18 – 20 Uhr, Vernünftig und vital in den Alltag

Termine: Kurs B

1. Treffen: Donnerstag, 4. März 2021, 18 – 20 Uhr, Einführung ins Basenfasten
2. Treffen: Mittwoch, 10. März, 18 – 20 Uhr, Basenausgleich für Körper und Seele
3. Treffen: Dienstag, 16. März, 18 – 20 Uhr, Vernünftig und vital in den Alltag

Termine: Kurs C Karwoche

1. Treffen: Donnerstag, 25. März 2021, 18 – 20 Uhr, Einführung ins Basenfasten
2. Treffen: Montag, 29. März, 18 – 20 Uhr, Basenausgleich für Körper und Seele
3. Treffen: Karfreitag, 2. April, 16-18 Uhr, Vernünftig und vital in den Alltag

Sollte die Teilnahme zu einem Termin eines Kursblockes nicht möglich sein, biete ich telefonisches Coaching an.

Information und Anmeldung bei Kursleiterin Marianne Schindler: verbindlich bis 1 Woche vorm

1. Termin unter 0664-3982240 oder info@mschindler.at

TN-Zahl: bis 10 Personen (nach Reihenfolge der Anmeldungen)

Beitrag: 100,- plus Mwst., inkl. Unterlagen und umfangreiche Rezepte

Wo: der Kurs findet über Zoom statt. Der Link wird per Mail zugeschickt. Ich freue mich auf Ihre Teilnahme!