

Was ist Fasten?

Eine unterstützende Massnahme, um Gewohnheiten des Essverhaltens zu ändern.

Warum Fasten?

Weil es aussergewöhnliche Erlebnisqualitäten vermittelt: mit wie wenig der Mensch tatsächlich auskommt (Einfachheit im Sinne der Natur), körperlich sowie seelisch fühlbares Glück, Freiwerden von Unangenehmen, tiefe Selbsterfahrung.

Zu was bin ich und mein Körper überhaupt fähig?

Stärkung &
Aufbau des
Immunsystems

Energetisieren
des Körpers

Prävention &
Investition in die
eigene
gesundheitliche
Zukunft

Steigerung des
Wohlbefindens

Leistungssteigerung
durch Entgiftung &
Entsäuerung

BasenFasten-Kurkonzept

- Die Kur ist 7- oder 15-tägig möglich.
- Du darfst, in einem angepassten Rahmen, essen!
- Es gibt Fastenregeln, die dir vorher genau erklärt werden.
- Während der Fastenkur werden dir verschiedene Aspekte rund um das Thema «Ernährung» innerhalb der Konsultationen (Dauer jeweils 50 Minuten) nähergebracht.
- Teilweise sind in einigen Kuren Anwendungen wie z.B. Fussreflexzonenmassagen oder auch Yoga integriert.
- Diese Zeit ist für dich reserviert, d.h. während der Kur geht es ausschliesslich um dich und deine Bedürfnisse.
- Alle Konsultationen sowie Anwendungen finden bei 7komma4 statt.

Welche Kuren gibt es?

- Immunboost
- Einstieg zum Abnehmen
- Detox Deluxe
- Zeit für mich (Variante 1 und 2)
- Babyplanung
- Für Berufstätige



Inhalt der Fastenprogramme

- Kräutertee
- Bioverfügbare Nahrungsergänzungsmittel
- Kochbuch
- Konsultationen bzw. Anwendungen
- Kreativprojekt & Selbst-Reflektion
- Ansprechpartner & professionelle Betreuung während des gesamten Kurzzeitraums
- Überraschung (weil Überraschungen toll sind 😊)

Du hast weitere Fragen? Einfach unten auf den Button klicken und eine E-Mail schicken oder anrufen.

Kontaktaufnahme

