

Schlank und Vital in den Herbst starten mit

## **ganzheitlichem Wander – Basenfasten im wunderschönen Allgäu ( Uttenhofen/Leutkirch)**

**entgiften – entsäuern – abnehmen**



**Basenfasten – fasten mit Obst und Gemüse – und damit den Stoffwechsel wieder in Schwung bringen ohne dabei zu hungern !!**

Basisches Fasten ist nicht nur eine Detox – Kur. Basenfasten dient gleichzeitig als leichter Einstieg in die gesunde Ernährung.

Auf ernährungsbedingte Beschwerden sowie auf viele chronische Krankheiten und Allergien wirkt sich die Kur sehr positiv aus. Durch die hohe Zufuhr wichtiger Nährstoffe und Mineralien werden körpereigene Selbstheilungskräfte aktiviert. Der Geist wird frischer und die Konzentration nimmt zu.

Kleine Wanderungen und verschiedene Entspannungsmethoden optimieren die Kur , denn tägliche Bewegung und Entspannung fördern die Entgiftung.

**Komm mit, sei dabei und lass dich inspirieren, verwöhnen und Spaß haben.**

**Infos über die Unterkunft könnt Ihr unter [www.allgaeuseminarhaus.de](http://www.allgaeuseminarhaus.de) aufrufen**

**Wann : 15.10. - 20.10.2023**

**Preis : 559,- Euro / Person inkl Verpflegung und Kursgebühr . EZ-Zuschlag 10.- €/Tag**

**eigene Anfahrt !**

**Anmeldung bei  
Jasmin Vogel  
email: [jasvo@web.de](mailto:jasvo@web.de)  
0152 54 08 54 94  
[www.jasminvogel.de](http://www.jasminvogel.de)**

