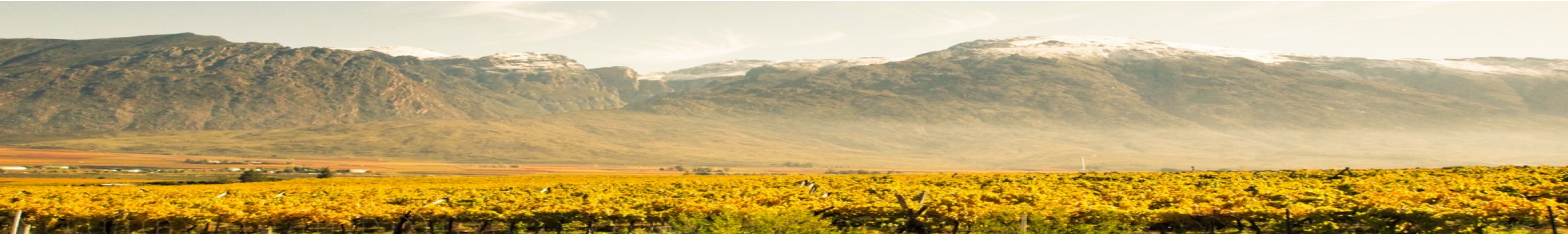


# BASENFASTEN SEMINAR

Herbst 2019



## Vormittagskurs (9.00 – 12.30):

### **Basenfasten 1x1**

#### Vortrag:

Warum solltest du Basenfasten? Welche Vorteile hat man davon?  
Anleitung für deine persönliche Basenzeit. Fragen und Antworten.

#### Praxis:

Wir bereiten gemeinsam genussvolle basische Gerichte zu und verköstigen sie danach. Dabei besprechen wir was die 5 Elemente Küche zur Basenfastenwoche beitragen kann. Rezepte bekommst du zum Nachkochen natürlich mit!

#### Paket:

Zum Kurs bekommst du natürlich das Basispaket dazu, damit du gleich los starten kannst. Beinhaltet:

- Booklet Basenfasten, Komplette Anleitung
- Basenbad
- Leberöl
- Online Zugang zu Rezepten, Tipps, Meditation

## Nachmittagskurs (14.00 – 17.00):

### **Workshop Geistige Entgiftung**

Zur körperlichen Entgiftung gehört auch der Geist, die Gedanken und Emotionen dazu.

Wir üben aktiv verschiedene Praktiken die dir helfen dich selbst besser zu spüren, zu regulieren und den Kopf zu beruhigen(calm the mind).

- Wie Meditation funktioniert
- Was sind Achtsamkeitsübungen
- Wie gehst du mit toxischen Personen um
- Wie funktioniert „Loslassen“

### **Termin & Buchung**

Datum: 28.9.2019

Zeit: von 9:00 bis 17:00 Uhr

Kurs 1: 9.00 – 12.30 Uhr

Kurs 2: 14.00 – 17.00 Uhr

Veranstaltungsort: 9020 Klagenfurt Annabichl

### **Seminarbeitrag**

€ 120.- ganzer Tag

Kurs 1: € 80.-

Kurs 2: € 40.-

Teilnehmerzahl: 12

Anmeldeschluss: 22. September 2019

Die Workshops können auch getrennt von einander gebucht werden!  
Anmeldung bitte ausschließlich schriftlich unter [info@mandala-lounge.at](mailto:info@mandala-lounge.at)

