

Basenfasten



Bildungszentrum **REHastudy**
Bad Zurzach, Winterthur
Quellenstrasse 34
CH-5330 Bad Zurzach
Tel. +41 (0)56 265 10 20
Fax +41 (0)56 265 10 29
E-Mail info@rehastudy.ch
www.rehastudy.ch



Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato italiano di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

Basenfasten

EINLEITUNG

Im fordernden Alltag können wir uns häufig zu wenig um vitales Essen und unsere Gesundheit kümmern. Zudem sind wir negativem Stress sowie chemischen Nahrungszusätzen, Elektrosmog und anderen, belastenden Umwelteinflüssen ausgesetzt. Deshalb ist das sporadische Entgiften und Regenerieren des Körpers eine besonders wertvolle Massnahme zur Stärkung der Abwehrkräfte und ganz generell zur Gesunderhaltung.

Diese Woche eignet sich, um das Fasten und eine immer gesündere und bewusstere Ernährung in unseren Alltag zu integrieren

ZIELE

Nach diesem Kurs:

- Verstehst Du immer besser, wie das Fasten konkret im Körper wirkt und kannst daraus ableiten, warum es so wichtig ist.
- Kennst Du die detaillierte Anleitung über den Abbau, die Durchführung und den sorgfältigen Aufbau des Fastens.
- Weisst Du welche Lebensmittel Du während der sanften und regulierenden Reinigung zu Dir nehmen darfst.
- Bist Du Dir bewusst, Du die Hauptreinigungsorganen Leber, Nieren, Darm und Haut spezifisch und gezielt unterstützen kannst.
- Hast Du unterschiedliche Methoden kennengelernt, um den Reinigungsprozess generell zu unterstützen

INHALTE

- Ausscheidung von Schlacken, Abfall- und Giftstoffen
- Bessere Konzentration und mentale Stärke, klareres Denken
- Kontrollierte Entsäuerung
- Regulation des Körpergewichts
- Kompetente Begleitung
- Bewusstmachen von Essmustern
- Stärkung der Abwehrkräfte
- Bessere Wahrnehmung des Körpers
- Mehr Vitalität und Energie

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Praktischer Kurs, da das Fasten unmittelbar von jedem Einzelnen durchgeführt wird.
- Umfassende Informationen im dazu eingesetzten Buch
- Individuelle Betreuung
- Immer wieder Austausch mit Antworten zu anstehenden Fragen

Maximale Gruppengrösse: 10 Teilnehmende mit einer Lehrperson

ANGABEN ZUR LEHRPERSON



- Komplementärtherapeut mit eidg. Diplom, Polarity-Therapeut seit über 20 Jahren in eigener Praxis
- SVEB I – Zertifikat Ausbildung für Ausbildner
- Co-Präsidium Prüfungskommission OdA KT
- Eidg. Diplom ETH Ingenieur
- Buchautor: „Richtig fasten, gesund essen, Nahrung für den ganzen Menschen“ . AT-Verlag 2013, ISBN 978-3038006930, Infos unter www.fastenundessen.ch.
- Motto: Therapie und Begleitung, mit Leib und Seele, Herz und Verstand und als sorgfältiges Handwerk mit vielen Jahren Erfahrung.

KURSVORAUSSETZUNGEN

Diese sanfte Art des Heilfastens eignet sich gleichermaßen für Anfänger wie auch für „Fastenerprobte“ . Generell sollten Frauen in der Schwangerschaft und in der Stillzeit kein Fasten durchführen.

VORBEREITUNGS-AUFTRAG

Das Buch „Richtig fasten, gesund essen – Nahrung für den ganzen Menschen“ von Raphael Schenker soll vor dem Kurs gekauft werden. Es dient zur Vorbereitung (Beginn Abbau eine Woche vor dem Kurs) und als Skript und Arbeitsbuch während der Woche

Das Buch ist hier www.fastenundessen.ch erhältlich.

LEITUNG

Raphael Schenker

BEMERKUNGEN

Wir treffen uns physisch an zwei Samstagvormittagen und tauschen uns zusätzlich am Montag und am Mittwochabend online aus

Dieses Basenfasten ist ein sanftes Fasten: Es können Früchte, Gemüse, Salat und Sprossen gegessen werden (salzlos)..

Datum	Kursort	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
27.01.2024	Bad Zurzach	Präsenztage Samstags: 09.15 - 13.00 Uhr	24457	deutsch	CHF 450
29.01.2024					
31.01.2024		Online Montag/Mittwochabend: 18.30 - 21.00 Uhr			
03.02.2024					