



# Schlank statt sauer

## BASENFASTEN *Basic*

### Reinigen – Entschlacken – Wohlfühlen



*Entgiften und Abnehmen gehen unmittelbar miteinander einher: Durch zu viel ungesundes Essen, zu wenig Bewegung, wachsenden Stress sowie Spuren unterschiedlicher Chemikalien und Stoffwechselprodukte können die Verdauungs- und Ausscheidungsorgane auf Dauer überlastet werden und unser Körper übersäuert. Toxine sammeln sich an und blockieren Stoffwechselprozesse, z.B. die Fettverbrennung läuft nur noch auf Sparflamme.*

*Durch Basenfasten wird der gesamte Organismus entlastet und von eingelagerten Giften und Schlacken befreit, das Immunsystem gestärkt und es purzeln auch ein paar Pfunde, ohne zu hungern. Es ist der perfekte Einstieg in eine bewusstere Ernährung und einen gesünderen Lebensstil. Basenfasten ist alltagstauglich und kann neben dem Job durchgeführt werden.*

*Den Start bildet ein informativer Einführungsabend, die folgenden Treffen bieten genügend Zeit für Gespräche, Erfahrungsaustausch, Fragen, wertvolle Informationen und Entspannungseinheiten.*

#### **Termine:**

**Montag: 24.06.2025, 18:00 -19:30 Uhr Einführungsabend**

**Mittwoch: 25.06., 02.07.,09.07. jeweils 18:00-19:30 Uhr**

(ergänzend dazu gibt es einen Anschlusskurs „Basenfasten „*Plus*“)

#### **Kosten:**

**98,00 € incl. Getränke/ Infomaterialien**

#### **Ort:**

**Praxis für Ernährungstherapie und Naturheilverfahren Dipl.oec.troph. Saskia Berzen**

**Josef-Hardt-Allee 27**

**53489 Sinzig**

#### **Leitung:**

**Dipl.oec.troph. Saskia Berzen, Diplom-Oecotrophologin, Heilpraktikerin,**

**Stressmanagement-Trainerin**

#### **Anmeldung unter:**

**Telefon: 01784687127 oder E-Mail: [info@saskia-berzen.de](mailto:info@saskia-berzen.de)**