

# BASENFASTENWOCHE

Dein Neustart für Körper & Geist

## Was ist Basenfasten?

- Ein sanfter Weg zur Entgiftung & Entsäuerung mit Genuss statt Verzicht.
- 100 % basische, pflanzliche Ernährung
- Kein Hungern – du darfst essen!
- Detox für Körper, Geist & Darm
- Entlastung ohne tierisches Eiweiß, Zucker & Co.



Mit Elke – deiner Begleiterin für ganzheitliche Gesundheit



## Deine Expertin – Elke

- Ernährungscoach | Osteopathin | TCM-Therapeutin
- über 20 Jahre Erfahrung im Gesundheitsbereich
- Kombiniert westliches Wissen mit TCM
- Leidenschaft für nachhaltige Gesundheit

## Das erwartet dich

- Tägliche Bewegungs- & Achtsamkeitseinheiten
- Impulsvorträge rund um Ernährung, Stoffwechsel Darm & Leber, TCM
- Tägliche Leberwickel & basische Anwendungen
- 1:1 Coaching & persönliche Begleitung
- Ruhephasen & Raum für dich selbst

**Eine Woche die wirkt -  
mit Vorbereitung, Begleitung  
und Nachklang.**

## Ziele der Woche

- Spürbar leichter, klarer & energiegeladener
- Tiefes Wohlbefinden & innere Balance
- Verbesserung der Schlafqualität
- Darmreinigung & Stoffwechsel-Booster
- Verbesserung der Zellgesundheit
- Gewichtsreduktion & schöneres Hautbild

7 Nächte ab  
**€ 1.200**

PRO PERSON IM  
KOMFORT DOPPELZIMMER

## TERMINE BASENFASTEN:

- Ihr Herbsttermin: 20. - 27.09.2025
- Ihr Frühlingstermin: 13. - 20.06.2026



MEHR INFOS

„Weil Gesundheit eine Entscheidung ist.“

Sportresort Alpenblick Zell am See

Alte Landesstraße 6, 5700 Zell am See | hotel@alpenblick.at | www.alpenblick.at