

„Sauer oder ausgelaugt?“

7Tage-Basenkur

In sieben Tagen zu basischen Grundkenntnissen, mit kostenlosem, online betreutem 3-tägigem Anschluss.
Anreiseempfehlung bis spätestens 14 Uhr, Dresscode für Basen-Express: Sportkleidung/Sportschuhe

1. Tag: HALLIHALLO – Herein'herein

- 15:00 Uhr – 16:15 Uhr
Begrüßung der Teilnehmer, ausführliche Beschreibung des Programmablaufs der nächsten sechs Tage, mit kurzer Erklärung zur Ernährung und der Basenkur.
- 16:30 Uhr – 17:15 Uhr
Kleines Sportprogramm (Mobilisation und Dehnungsübungen des Bewegungsapparates)
- 18:30 Uhr
Gemeinsames Abendessen (à la carte) mit Unterhaltung zum gemütlichen Kennenlernen

2. Tag: SAUER MACHT LUSTIG? – Das lass' sein!

- 07:30 Uhr – 08:00 Uhr
Aqua-Gym – Übungen im schwerelosen Fitness-Studio (Badebekleidung erforderlich)
- 08:45 Uhr – 10:00 Uhr
Gemeinsames basisches Frühstück
- 10:30 Uhr – 11:45 Uhr
Vortrag: Was bedeutet Säure-Basen-Haushalt
 - Austausch mit Gesprächen und Ernährungs-Tipps
- 12:30 Uhr
Gemeinsames basisches Mittagessen
- 14:00 Uhr – 15:15 Uhr
Atemtechniken nach der Wim Hof Methode gezielt einsetzen, durch Eiswassertreten im Kneipp-Becken und Schockfrosting in der Eisgrotte
- 15:30 Uhr – 16:00 Uhr
Tea-Time (alles auf basischer Grundlage)
- Anschließender Aufenthalt im SPA-Bereich nach eigenen Wünschen
- 18:30 Uhr
Gemeinsames basisches Abendessen



3. Tag: **FETT IM TREND EINKAUFEN – Kein Fett ist auch keine Lösung!**

- 07:30 Uhr – 08:00 Uhr
Aqua-Gym – Übungen im schwerelosen Fitness-Studio (Badebekleidung erforderlich)
- 08:45 Uhr – 10:00 Uhr
Gemeinsames basisches Frühstück
- 10:30 Uhr – 11:45 Uhr
Fortführender Vortrag zur Basenkur mit Vitalstoffen und Erklärungen zu den Bio-Produkten aus dem Hause RINGANA® (für die gesamte Kur inklusive)
 - Ausarbeitung des Fahrplans der Kur für Zuhause (weitere drei Tage)
 - Basische Einkaufs- und Produktempfehlungen
 - Einrichtung einer gemeinsamen WhatsApp- oder Telegramm-Gruppe für Online-Coaching (optional)
- 12:30 Uhr
Gemeinsames basisches Mittagessen
- 14:00 Uhr – 15:00 Uhr
Fette und Öle, gut gewählt Herz gestählt – und andere Dinge!
- 15:15 Uhr – 16:00 Uhr
Übungen zur Rumpfstabilisierung, mit anschließender Gemeinsame Tea-Time (alles auf basischer Grundlage)
- Danach Aufenthalt im SPA-Bereich mit Sauna, Bewegung, Whirlpool nach eigenen Wünschen
- 18:30 Uhr
Gemeinsames basisches Abendessen

4. Tag: **GESUNDHEIT VON HINTEN AUFZÄUMEN – Der Darm und unsere Gesundheit**

- 07:30 Uhr – 08:00 Uhr
Aqua-Gym – Übungen im schwerelosen Fitness-Studio (Badebekleidung erforderlich)
- 08:45 Uhr – 10:00 Uhr
Gemeinsames basisches Frühstück
- 10:30 Uhr – 11:45 Uhr
Darm / Darmflora -> Sieben Wege zur optimalen Darmgesundheit
- 12:30 Uhr
Gemeinsames basisches Mittagessen
- 14:00 Uhr – 15:15 Uhr
Gemeinsame NordicWalking-Runde mit anschließender Tea-Time und Regeneration im SPA-Bereich nach eigenen Wünschen
- 18:30 Uhr
Basisches Abendessen



5. Tag: LYMPHDRAINAGE – Mit Reibung zur reibungslosen Entwässerung

- 07:30 Uhr – 08:00 Uhr
Aqua-Gym – Übungen im schwerelosen Fitness-Studio nach Trainingsplan
- 08:45 Uhr – 10:00 Uhr
Basisches Frühstück
- 10:30 Uhr – 15:30 Uhr
Ganttägliches Programm mit Individualzeiten in Beratung inkl. Lymphdrainage einzelner Körperregionen, nach Wahl und nach Teilnehmerzahl.
- Dazwischen Pausen für basisches Mittagessen und Tea-Time individuell
- Im Anschluss Aufenthalt im SPA-Bereich mit einer Saunaempfehlung
- 18:30 Uhr
Basisches Abendessen

6. Tag: ENERGIELIEFERUNG FÜR ENERGIESPARER – Kohlenhydrate und Zucker im Wandel

- 07:30 Uhr – 08:00 Uhr
Aqua-Gym – Übungen im schwerelosen Fitness-Studio nach Trainingsplan
- 08:45 Uhr – 10:00 Uhr
Basisches Frühstück
- 10:30 Uhr – 11:45 Uhr
Kohlenhydrate / Zucker – die Energie für den Körper
- 12:30 Uhr
Gemeinsames basisches Mittagessen
- 14:00 Uhr – 15:15 Uhr
Natürlich oder industriell verarbeitete Lebensmittel. Wo ist der Unterschied für unseren Körper? Im Anschluss gemeinsames Zubereiten einer frischen, gesunden basischen Zwischenmahlzeit mit gemeinsamer basischer Tea-Time.
- 15:30 Uhr – 16:00 Uhr
Kleine NordicWalking-Runde im eigenen Ermessen, nach Lust & Laune, mit anschließendem Entspannungsaufenthalt im SPA, mit Saunaempfehlung.
- 18:30 Uhr
Basisches Abendessen

7. Tag: AU REPERTOIRE – Mit wiederholen des Inhalts auf ein gesundes Wiedersehen

- 07:30 Uhr – 08:00 Uhr
Aqua-Gym – Übungen im schwerelosen Fitness-Studio nach Trainingsplan
- 08:45 Uhr – 10:00 Uhr
Basisches Frühstück
- 10:30 Uhr – 11:45 Uhr
Feedbackrunde und Austausch über die letzten sechs Tage
- 12:30 Uhr
Gemeinsames basisches Mittagessen
- Im Anschluss individuelle Abreise oder Aufenthalt im SPA-Bereich

