„Köstliche Basentage!“

Basisch essen kann richtig lecker sein

In drei Tagen zu basischen Grundkenntnissen, mit kostenloser, optionaler, online betreuter Anschlusskur.
Anreiseempfehlung bis spätestens 14 Uhr, Dresscode für Basen-Express: Sportkleidung/Sportschuhe

Sonntag (Anreise): HALLIHALLO – Herein’herein

- Begrüßung der Teilnehmer, ausführliche Beschreibung des Programmablaufs der nächsten drei Tage, mit kurzer Erklärung zur Ernährung und der Basenkur
- Optional kleines Sportprogramm (Mobilisation und Dehnungsübungen)

Montag (Tag 1): SAUER MACHT LUSTIG? – Das lass‘ sein!

- EarlyBird - Den frühen Wurm hören / Achtsamkeits-Walk
- Gemeinsames basisches Frühstück mit Sabine Lieschke
- Vortrag: Was bedeutet Säure-Basen-Haushalt
    - Austausch mit Gesprächen und Ernährungs-Tipps
- Gemeinsames basisches Mittagessen mit Sabine Lieschke
- Atemtechniken nach der Wim Hof Methode gezielt einsetzen
- Im Anschluss gemeinsame Tea-Time (alles auf basischer Grundlage)
- Eiswasserkontakt im Tauchbecken und Schockfrosting im Eisiglu
- Anschließender Aufenthalt im Spa-Bereich nach eigenen Wünschen
- Gemeinsames basisches Abendessen mit Sabine Lieschke

Dienstag (Tag 2): GESUNDHEIT FETT IM TREND – Kein Fett ist keine Lösung & Hintertürchen Gesundheit!

- EarlyBird - Den frühen Wurm spüren / Achtsamkeits-Swim
- Gemeinsames basisches Frühstück mit Sabine Lieschke
- Vortrag: Fette und Öle, gut gewählt Herz gestählt – und andere Dinge!
- Gemeinsames basisches Mittagessen mit Sabine Lieschke
- Vortrag: Gesundheit von hinten aufzäumen – Der Darm und unsere Gesundheit
- Physiotherapeutische Anleitung zur Selbstbehandlung von Darmträgheit
- Gemeinsame Tea-Time (alles auf basischer Grundlage)
- Anschließender Aufenthalt im Spa-Bereich nach eigenen Wünschen
- Gemeinsames basisches Abendessen mit Sabine Lieschke

Mittwoch (Tag 3): GOOD B(U)YE – Komm‘ gut heim und kauf‘ gut ein!

- EarlyBird - Den frühen Wurm fangen / Intervall-Jogging für alle Leistungsklassen
- Gemeinsames basisches Frühstück mit Sabine Lieschke
- Fortführender Vortrag zur Basenkur mit Vital- und Nährstoffen, Obst/Gemüse vs. Nahrungsergänzungsmittel
    - Ausarbeitung des Fahrplans der Kur für Zuhause (weitere sieben Tage)
    - Basische Einkaufs- und Produktempfehlungen
    - Einrichtung einer gemeinsamen WhatsApp- oder Telegramm-Gruppe für Online-Coaching (optional)
- Gemeinsames basisches Mittagessen mit Sabine Lieschke
- Im Anschluss individuelle Abreise oder Aufenthalt im Spa-Bereich, sowie optionale Buchung von physiotherapeutischen Behandlungen mit Sabine Lieschke

© Sabine Lieschke | Ernährungsberaterin | Vitalstoff-Coach | staatlich geprüfte Physiotherapeutin | Personal-Trainerin