

Basen - fasten - Wanderwoche



Bewusste Ernährung kommt im Alltag oft zu kurz. Lege eine Pause ein!

Während einer Basenwoche bringst Du Deinen Säure-Basen-Haushalt und Deinen Stoffwechsel ins Gleichgewicht, ohne zu hungern. Bei uns fällt Dir basische Ernährung leicht, denn unsere Küche bereitet Köstliches aus frischem Obst, Gemüse, Nüssen, Samen und Kräutern zu. Das sind Lebensmittel, die basisch verstoffwechselt werden.

Kaffee, Fleisch, Fisch, Zucker, Brot, Käse und Alkohol sind beim Basenfasten tabu, da sie den Körper über-säuern. Es lohnt sich, für mindestens sieben Tage auf säurearmes Gemüse, Obst, Kräuter, Nüsse und Samen zu setzen, um den entschlackenden Effekt zu spüren.

Finde Deine Balance bei geistlichen Impulsen, beim Wandern, bei der Gymnastik oder bei den Anwendungen, wie Massagen, Wickel und Fußbäder. Dein Fastenurlaub beginnt dann schon zu Hause mit einer Anleitung und dem Verzicht auf Fleisch, Kaffee und Alkohol.

Termine: 10. bis 17. Mai 2026 & 11. bis 18. Oktober 2026

Kosten für 7 Tage:

Pro Person im Doppelzimmer 799,00 €

Pro Person im Einzelzimmer 869,00 €

