



Cornelia John
INSTITUT FÜR BASISCHE ANWENDUNGEN
nach Dr. h. c. Peter Jentschura

Wisselser Str. 7a
36093 Künzell-Dirlos

Tel.: 0661 - 933 52 88
email: info@baseninstitut.de
www.baseninstitut.de

In Balance kommen mit Jentschura's Fasten- und KraftKur 2019

Frühjahr:

21. Februar bis 05. März
21. März bis 02. April
18. bis 30. April

Herbst:

12. bis 24. September
10. bis 22. Oktober
07. bis 19. November

Sie haben folgende Möglichkeiten:

Die **FastenKur** mit dem Dreisprung der Entschlackung: „Lösen, Neutralisieren, Ausleiten“, ist Balsam für Körper, Geist und Seele. Es sind 12 Tage - davon zwei Vorbereitungstage FR + SA , 8 reine Fastentage und 2 Aufbau tage MO + DI.

In der **KraftKur** wird **basisch** gegessen, weil nicht jeder Fasten kann und möchte. Die Entlastung vom tierischen Eiweiß ist hier der Sinn. Der Dreisprung der Entschlackung zur Reinigung und Regenerierung des Organismus, steht hier genauso 12 Tage im Mittelpunkt, wie bei der FastenKur.

Wir treffen uns 5x in dieser Zeit zum Austausch, Gemüsebrühe, Fußbad und Wandern (kurze Strecken).

Beim 1. Treffen vertiefen wir die Vorgehensweise der jeweiligen Kuren und Sie bekommen einen Plan.

Begleitende Themen: Atem des Lebens – Darm*Leber*Augen – Hände*Füße*Ohren – Eine Herzmeditation und... wie geht es anschließend weiter.

Gegenseitige Wahrnehmung, Achtsamkeit, Wertschätzung und Ermutigung lassen uns unser Ziel zufrieden und glücklich erreichen.

Grundsätzlich macht es Sinn, sich während der Fastenkur vom geschäftigen und oft stressigen Alltag zu distanzieren, bzw. weniger für andere und mehr für sich selbst zu tun.

Ausgleich pro Person: 150,00 € für den Kurs (15 Std.) + Produkte

Die Plätze sind begrenzt, ein frühzeitiges Anmelden ist sinnvoll.

Die Kuren können je nach Belieben länger fortgeführt werden, wenn gewünscht **mit meiner Begleitung** - sprechen Sie mich bitte an.