



Basenfasten im Gutshaus Barkow 2023

Basenfasten ...

... bedeutet ein zeitlich begrenztes Leben ohne säurebildende Nahrung

... regt die Selbstheilungskräfte an

... ist die große Reinigung für den gesamten Organismus

... ist eine feste Gelegenheit, sich und den eigenen Körper besser kennenzulernen

... und ist eine Herausforderung für die eigene Willenskraft!

Einer der Klassiker unter den Fastenmethoden: Basenfasten

Fühlen sie sich eingeladen, im Mai oder September 2023 eine Woche im Gutshaus Barkow/nahe Plau am See in Mecklenburg-Vorpommern, zu verbringen. In einer Gruppe Gleichgesinnter haben sie Muße, können zu sich selbst finden, ihrem Körper Ruhe bieten, ihr Leben bewusster wahrnehmen und genießen. Gern begleite ich, Coretta Banoth (zertifizierte Fastenleiterin/Akademie Gesundes Leben), sie während Ihrer Fastenzeit.

Folgende Termine stehen zur Auswahl:

- 7. bis 13. Mai
- 3. bis 9. September

In der Basenfastenwoche nehmen sie basische Lebensmittel zu sich, die ihren Stoffwechsel anregen und den Putztrupp der Körperzellen auf Trab bringen - die Autophagie, das „Selbstverdauen“ der Zellen, wird stimuliert. Basenfasten unterstützt ihren Organismus dabei, seine Widerstandsfähigkeit zu stärken, indem es das Immunsystem stärkt und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Fasten bedeutet Harmonie von Körper, Seele und Geist. Es spricht den Menschen in seiner Ganzheit an. Es fördert das Loslassen von Abhängigkeiten, Zwängen, eingeschliffenen Verhaltensmustern und Lebensgewohnheiten. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, wieder etwas in Form zu kommen und in Form zu bleiben. Und noch etwas kann man nur durch das Fasten erleben: das Fasten-High - diese einzigartige Erfahrung, der Stolz, die Freude, es einige Tage mit weniger Nahrung und mit Verzicht auf scheinbar unentbehrliche Speisen geschafft zu haben.

Bewegung ist beim Fasten unverzichtbar. Wandern, Spaziergänge, Schwimmen und Rad fahren sind moderate Ausdauerbewegungen, die länger und gleichmäßig ausgeübt, ihre Fastentage unterstützen. Aber auch Ruhezeiten dürfen nicht zu kurz kommen. Entspannungsübungen wie Meditation, Yoga und Atemübungen helfen, die innere Balance zu behalten oder neu zu finden. Auf Wunsch und sofern es das Wetter zulässt, können auch morgendliches Tautreten und eine Kanutour auf der Elde auf dem Programm stehen.

Nachstehender Ablaufplan informiert sie grundsätzlich über Treffen und Zeiten während der Fastentage. Dieser Plan ist nicht starr. Die Zeiten werden in der Gruppe abgestimmt. Ihre Wünsche und Anregungen sind jederzeit gern willkommen.

Anreisetag

- Am Nachmittag – individuelles Eintreffen/Anreise im Gutshaus Barkow
- 17:30 Uhr erstes Treffen
Es erwartet sie eine basenreiche Abendmahlzeit mit viel frischem Gemüse und sie lernen die weiteren Teilnehmer*innen kennen.
- Gegen 19:00 Uhr MoonlightYoga
In dieser Mondnacht können sie mit der Abenddämmerung durch eine kräftigende YogaClass fließen. Wenn es das Wetter zulässt, praktizieren sie Yoga im Außenbereich im Mondschein.

Der Ablauf der weiteren Tage

- 8:30 Uhr Treffen zum Morgenyoga
Mit einem aktivierenden Yoga-Flow, dem Sonnengruß, begrüßen sie den Tag - bei warmen Temperaturen auf der Sonnenterrasse/Wiese.
- 9:00 Uhr – gemeinsames Frühstück
Täglich wechselnde Variationen von vollwertigen Frühstücksbreien mit frischem und reifem Obst und gelegentlich mit einer Zubereitung aus Kuhmilchprodukten.
- Nach dem Frühstück bis ca. 14 Uhr
Wandern, Rad- oder Kanufahren in der Region in gemütlichen, herausfordernden, langen oder kürzeren Touren.
- Im Anschluss Ruhezeit
Sie haben Zeit für sich ... für Leberwickel, Sonnenbaden, Sauna und Massage oder einfach nur Ruhe und Müßiggang.
- 16:00 – 17:00 Uhr Treffen zu einer gemeinsamen YogaClass/Pilates/Bewegung
Bei gutem Wetter gern wieder im Außenbereich.
- 18:00 Uhr Abendessen
Es erwarten sie basenreiche Gerichte mit viel frischem Gemüse. Im Anschluss und begleitend erleben sie Impulsvorträge und erfahren Wissenswertes über verschiedene Fastenformen, über gesundheitsförderliche Ernährung im Berufsalltag, Ayurveda, Umgang mit täglichen (Nasch-)Verlockungen, Brainfood, Kneippanwendungen, Stressbewältigung u. v. m.
- Gegen 20:00 Uhr - Treffen zu abendlicher Entspannung mit YinYoga, Entspannung, Meditation.

Fastenleistungen im Überblick

- Kleine Fastengruppe mit individueller Fastenbetreuung
- Impulsvorträge rund um Ernährung und einen vitalisierenden und gesundheitsförderlichen Lebensstil
- Morgenyoga – bei schönem Wetter im Außenbereich
- Yoga/Pilates/Bewegung am Nachmittag
- Abendliche Entspannungsangebote: Progressive Muskelentspannung, YinYoga, Phantasiereisen, Atemübungen, Meditation u. ä.
- Gemeinsames Genießen der Fastenverpflegung (Frühstück und Abendmahlzeit)
- Tägliche Touren in die Region rund um Barkow
- Die Anerkennung als Bildungsveranstaltung gem. Bildungsfreistellungsgesetz Sachsen-Anhalt wird aktuell beim Landesverwaltungsamt geprüft – als Beschäftigte eines Unternehmens mit Sitz in Sachsen-Anhalt haben sie ggf. die Möglichkeit, für diese Zeit Bildungsurlaub bei ihrem Arbeitgeber beantragen.
- Alle Programmpunkte sind freiwillig!

Weitere Leistungen

- Unterbringung im Einzel- oder Doppelzimmer/Appartement des Gutshauses Barkow
- Basenreiche Kost, täglich frisch zubereitet
- Kräuter- und Naturtees

Ihre Kosten

- € 320 brutto für die Fastenbetreuung während der gesamten Woche, zahlbar 7 Tage nach verbindlicher Anmeldung
- € 320 brutto für die Unterbringung im Einzelzimmer oder € 250 brutto p. P. im Doppelzimmer/Appartement einschließlich Verpflegung/Tee, zahlbar vor Ort im Gutshaus Barkow
Eine Verlängerung ihres Aufenthaltes ist nach individueller Absprache möglich
- Mietkosten für Leihfahrrad oder -kanu nach jeweiliger Inanspruchnahme

Für weitere Informationen und die Reservierung erreichen sie ihre Fastenbegleiterin Coretta Banoth

☎ telefonisch +49 162 1056807

✉ per E-Mail kontakt@ernaehrungstherapeutin.info

🌐 <http://ernaehrungstherapeutin.info/>

Ihre Gastgeber Steffi und Andreas Hülße erreichen sie

Gutshaus Barkow

Heinrich-Zander-Str. 34

19395 Barkow (Gemeinde Barkhagen)

☎ telefonisch +49 38735 8260

✉ per E-Mail info@gutshaus-barkow.de

<https://www.gutshaus-barkow.de/>

