

# Basenfasten für ein starkes Immunsystem

In dieser besonderen Zeit mit steigenden Corona-Zahlen ist ein starkes Immunsystem ganz besonders wichtig. Basenfasten entsäuert und stärkt den ganzen Körper und macht ihn fit gegen Viren und Bakterien.

Deshalb bietet der Kneippverein Wackersdorf wieder das beliebte Basenfasten mit Heilpraktikerin und Fastenleiterin Elisa Kyewski an.

Basisch und lecker essen, (bisher) unbekannte Lebensmittel kennen lernen sowie informative und entspannende Abende zu erleben und ganz nebenbei auch noch 1 - 3 kg Gewicht verlieren, macht die Basenfastenwoche zu einem echten Gesundheitserlebnis.

Immer wieder berichten Teilnehmer, dass sich viele Beschwerden und chronische Krankheiten wie Müdigkeit, ein geschwächtes Immunsystem, Kopfschmerzen, Migräne, rheumatische Erkrankungen, Arthrose, Diabetes, Bluthochdruck, Allergien usw. durch die basische Ernährung in kurzer Zeit bessern.

Herzlich willkommen sind natürlich auch Wiederholer, weil es in der Gruppe leichter geht und mehr Spaß macht - auch wenn man die Basics schon kennt.



## Termine:

Info- und Vorbereitungsabend: 28.10. 18 - 21 Uhr

Basenfastenwoche: 5.11., 10.11. und 13.11. jeweils 18 - 21 Uhr

Kursleitung: Elisa Kyewski, Heilpraktikerin und Fastenleiterin

Tel. 09431-9989335 oder E-Mail: [elisa.kyewski@gmx.de](mailto:elisa.kyewski@gmx.de)

**Veranstaltungsort:** Mehrgenerationenhaus in Wackersdorf.

Die Teilnahme kostet für Mitglieder 55 €, für Nichtmitglieder 65 € inkl. Skript und vielen Rezeptvorschlägen

**Anmeldung** beim KV-Wackersdorf, Viktoria Pronath:

E-Mail: [provi10@web.de](mailto:provi10@web.de) oder telefonisch 09431-61812