Impulse e.V.

SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

Fachfortbildung

Ganzheitliches Basenfasten

Regulation des Säure-Basen-Haushalts

Teil I und Teil II

Rubensstraße 20a - 42329 Wuppertal
Tel. 0202 73954-0 - Fax 0202 73954-12
mailto:info@impulse-schule.de
http://www.impulse-schule.de/
Sparkasse Wuppertal
IBAN DE26 3305 0000 0000 6098 42
BIC WUPSDE33

Basenfasten, ein wertvolles Angebot in Gesundheitsberufen

Mit einer basischen Kur lässt sich der Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringen. In dieser zeitlich begrenzten Kur, sind nur basische Lebensmittel auf dem Speiseplan, welche überwiegend aus Gemüse, Obst, Samen, Sprossen, Nüsse, frische Kräuter, Tee und Wasser, bestehen. Diese sind Ballast- und Vitalstoffreich, sie sorgen dafür, dass innere Organe, wie beispielsweise Leber, Niere, Lunge, aber auch unsere Verdauungsorgane und das Bindegewebe entlastet werden. Dadurch wird auch die Haut meist gleichmäßiger. Körperliche Beschwerden, welche ernährungsbedingt sind, reduzieren sich oder lassen nach. Der Umstieg in eine gesunde Ernährungsweise fällt leichter durch diese positive Erfahrung.

Basenfasten ist gesund. Die abwechslungsreichen Rezepte sind einfach und machen Spaß diese auszuprobieren. Essen bis zur Sättigung ist erlaubt. Ein paar Kilos purzeln da die Nahrungszufuhr kalorienarm, dafür aber sehr Nährstoffreich ist. Der Körper entgiftet, entsäuert und wird von "Ballast" befreit.
Damit der Körper während der Basenfastenzeit die Nährstoffe gut aufnehmen kann, ist es besonders wichtig Stress zu reduzieren. Unterschiedliche Techniken, welche die Stressreduktion unterstützen, sind Bestandteil der ganzheitlichen Kur.

Teil I
- Basen und Säuren, PH-Wert
- Säure-Basen-Balance
- Puffersysteme
- PRAL-Wert
- Azidose
- Kontraindikation beim Basenfasten
- Darmgesundheit/Entleerung
- Übersäuerung erkennen
- Beschwerden beim Basenfasten
- Welche Lebensmittel sind erlaubt
- Basentabellen im Vergleich
- Umstellung nach dem Basenfasten mit dem Ziel 80/20 Regel

Teil II
- Stressoren erkennen
- Stressbewältigung
- Entspannungstechniken
- Achtsamkeit
- praktische Übungen zur Kursgestaltung von Gruppen oder beim Einzelsetting
- Anwendung von Leberwickel

Diese Fachfortbildung ist nicht medizinisch. Inhalte dürfen nur zur prophylaktischen Unterstützung weitergegeben werden.

Dozent/in: Jasmin Vogel, Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Basenfastenleiterin

Seminarzeiten:

Samstag 11.00 – 17.00 Uhr (45 Min. Mittagspause)
Sonntag 10.00 – 12.30 Uhr

Seminarort: Sindelfingen

Seminartermine:

Die Seminartermine können Sie auf unserer Homepage http://www.impulse-schule.de/ unter Fachfortbildung abrufen. Studierende erhalten die Termine auch regelmäßig mit der Broschüre „Seminare des Fernlehrinstituts“ zugesandt.

Kostenfreie Rücktrittsmöglichkeit

Die Seminargebühren sind spätestens zu Seminarbeginn unter Angabe Ihres Namens, der Studiennummer (falls Sie einen Lehrgang bei uns absolvieren) und dem Titel der Fachfortbildung zu überweisen. Wir stellen die Seminargebühren auch in Rechnung, wenn Sie den Termin nicht wahrnehmen, es sei denn, Sie stornieren die Fachfortbildung schriftlich (per Post/Fax/E-Mail) bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

Seminarausfall

In begründeten Fällen, z.B. bei Ausfall einer Dozentin/eines Dozenten oder bei zu geringer Teilnehmer/innen/zahl, behalten wir uns vor, das ausgeschriebene Seminar abzusagen. In diesem Fall wird eine bereits entrichtete Fachfortbildungsgebühr rückerstattet. Darüber hinausgehende Ansprüche gegen Impulse e.V. sind ausgeschlossen.

Anmeldung zu einem Seminar

Online-Seminaranmeldung: Bei uns eingeschriebene Studierende können die Seminare im Online-Studienzentrum buchen. Es werden die zur Auswahl stehenden Fachfortbildungen gelistet. Nach Ihrer Anmeldung wird Ihnen sofort die Bestätigung nebst Anfahrtsbeschreibung an Ihre E-Mail-Adresse gesandt. Wählen Sie http://www.impulse-schule.de/, dann „Login Online-Studienzentrum“.

Schriftliche Seminaranmeldung per E-Mail, Post oder Fax: Sie können sich für die Seminare auch per E-Mail (info@impulse-schule.de) Post oder per Fax anmelden. Nutzen Sie hierzu bitte den folgenden Vordruck:

Seminartitel: _____

Seminarort: _____

Termin/e: _____

Name, Vorname: _____

Studien-Nummer (*falls vorhanden*): _____

Straße: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon: _____

E-Mail-Adresse: _____

Datum, Unterschrift: _____