

Basenfasten – Dein Kursleitfaden & Information

Naturheilpraxis Wurzén Angélique Böger

Schön, dass du dich für diesen Weg entschieden hast! Das Basenfasten schenkt dir wertvolle Tage ganz im Zeichen deiner Gesundheit, Selbstfürsorge und Regeneration. Gemeinsam bringen wir deinen Stoffwechsel in Schwung, entlasten den Körper und verbinden bewusste Ernährung mit wohltuender Bewegung in der Natur.

Deine persönliche Auszeit: Fasten ist eine Reise zu dir selbst. Um die bestmögliche Wirkung zu spüren und vollkommen abzuschalten, empfehle ich dir von Herzen, die Kurstage frei von beruflichen Verpflichtungen und Alltagsstress zu halten. Wenn möglich, organisiere dir für diese Zeit Unterstützung für Haushalt und Familie – diese Tage gehören ganz dir!

1. Ablauf & Programm

Die Kurse finden in kleinen Gruppen von maximal 3 bis 5 Teilnehmenden statt – für eine persönliche, geschützte und familiäre Atmosphäre.

Der Entlastungstag (Vortag des Kurses):

- **Sanfter Einstieg:** ab 12:00 Uhr leichte Kost (z. B. eine klare Gemüsesuppe) und reichlich ungesüßten Kräutertee.
- **13:00 Uhr:** Einnahme von Glaubersalz zur Anregung der Darmentleerung (Dosierung & Anleitung besprechen wir vorab).
- **18:00 Uhr:** Sanfte Unterstützung der Ausleitung mit dem Darmirrigator zu Hause.
- **Ab 20:30 Uhr:** Frühzeitige Bettruhe für einen entspannten Start in die Fastenwoche.

Tag 1 – Willkommen & Start ins Grüne:

- **Morgens zu Hause:** Zum Aufstehen ein Glas lauwarmes Wasser trinken.
- **08:00 Uhr:** Herzliches Ankommen in der Naturheilpraxis Böger, Vital-Check (Blutdruck, Puls, kurzer Bodycheck) und eine gemeinsame Tasse frische Gemüsebrühe.
- **09:30 Uhr:** Wanderung durch das wunderschöne Muldental (ca. 10–20 km, wetterangepasst, Transfer inklusive).
- **Gegen 17:30 Uhr:** Rückkehr in die Praxis, wohltuendes Basenfußbad und Ausklingen bei einer warmen Brühe.
- **Abends zu Hause:** Basenvollbad zur Entsäuerung und erholsame Nachtruhe.

Tag 2 – Im Fastenrhythmus ankommen:

- **Morgens:** Ein Glas lauwarmes Wasser zum Wachwerden.
- **08:00 Uhr:** Treffen in der Praxis, morgendlicher Erfahrungsaustausch und frische Gemüsebrühe.
- **09:30 Uhr:** Ausgedehnte Wanderung in die Natur.
- **Gegen 19:00 Uhr:** Rückkehr, Basenfußbad und gemeinsamer Ausklang in der Praxis.
- **Abends zu Hause:** Wechseldusche, sanfte Bürstenmassage (herzwärts) und frühe Nachtruhe.

Tag 3 – Tiefpunkt überwinden & Neues Körpergefühl:

Gut zu wissen: Erfahrungsgemäß ist der dritte Tag für den Stoffwechsel oft der intensivste, da der Körper die letzten Reserven umstellt und Schlacken mobilisiert. Keine Sorge: Das ist eine völlig normale Reaktion und ein Zeichen, dass die Entgiftung arbeitet. Ich begleite dich achtsam durch diesen Moment!

- **08:00 Uhr:** Treffen in der Praxis, Vital-Check & Gemüsebrühe.
- **09:30 Uhr:** Gemütliche Wanderung in der Natur.
- **12:30 – 13:00 Uhr:** Rückkehr, Abschluss-Fußbad, gemeinsame Reflexion und alle wichtigen Tipps für die Aufbautage nach dem Fasten.

Hinweis für 6-Tage-Fortgeschrittenenkurse: Die Tage 4 bis 6 schließen nahtlos an den Rhythmus von Tag 2 und 3 an – hier setzt meist das wunderbare Gefühl von Leichtigkeit und neuer Energie ein.

2. Deine Packliste – Was du brauchst

Kleidung & Basics:

- Eingelaufene Wanderschuhe & atmungsaktive Wandsocken (Tipp: Hirschtalgcreme gegen Blasen)
- Wetterfeste Wanderhose/Leggings & Funktionsshirt im Zwiebelprinzip
- Regendichte Jacke mit Kapuze & ggf. Regenhose / Poncho (wir wandern auch bei leichtem Regen)
- Tagesrucksack (möglichst wasserabweisend)
- 2 Handtücher (1 kleines für unterwegs, 1 größeres für die Praxis/Fußbäder)
- Warme Kuschelsocken & gemüthlicher Pullover für die Ruhezeiten in der Praxis

In deinem Rucksack für die Wanderungen:

- Wander- bzw. Walkingstöcke
- Trinkflasche (mind. 2 bis 2,5 Liter Fassungsvermögen)
- Kleine Thermoflasche (ca. 500 ml für Tee) & Thermobecher (ca. 250 ml für Brühe)
- Campingtasse & 1 Teelöffel
- Kleine, isolierende Sitzunterlage für Pausen im Grünen
- 3 kleine Schraubgläser (ca. 100 ml für Pulver/Mineralien) & 1 Schraubglas (ca. 200 ml)
- Hygieneartikel für unterwegs (Feuchttücher/Taschentücher, Desinfektionsmittel, Wechselslip/Slipereinlage)
- Für zu Hause: Ein einfacher Darmirrigator (in Apotheken oder online erhältlich – die Anwendung erkläre ich dir ganz in Ruhe persönlich).

3. Leistungen & Kursgebühren

- **Schnuppertag (1 Tag):** EUR 140,–
- **Einsteigerkurs (3 Tage):** EUR 420,–
- **Fortgeschrittenenkurs (6 Tage):** EUR 840,–

In allen Kursen inklusive:

- Ganztägige Begleitung und fachkundige Leitung durch eine staatlich anerkannte Heilpraktikerin
- Tägliche Vital- und Tauglichkeitschecks
- Komplette Fastenverpflegung während der Kurszeiten: Täglich frisch gekochte Basenbrühe, frisch aufgebrühter Kräutertee, selbstgemachtes fermentiertes Kraut, Probiotika & Vitaminbooster

- Basensalze zur äußeren Anwendung sowie Aktivkohle, Glaubersalz & Darmunterstützung
- Entspannende Basenfußbäder in der Praxis
- Fahrten und Transfers zu den Einstiegspunkten unserer Wanderungen

Zusatzangebote (optional buchbar): Ausleitende Behandlungen wie eine Tiefen- oder Fußreflexzonenmassage können auf Wunsch vor Ort gegen einen fairen Aufpreis gebucht werden.

Organisatorisches & Zahlungsbedingungen:

- Die Kurse finden ab einer Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen statt (maximal 5 Personen).
- **Verbindliche Platzreservierung:** Die Kursgebühr ist im Voraus zu 50 % anzuzahlen. Erst nach Eingang dieser Anzahlung erhältst du deine verbindliche Zusage und dein Platz ist fest für dich reserviert. Der Restbetrag ist spätestens 14 Tage vor Kursbeginn zu überweisen.
- **Rücktritt & Ersatz:** Bei Rücktritt durch die teilnehmende Person (z. B. im Krankheitsfall) kann gerne eine Ersatzperson gestellt oder der Betrag auf einen späteren Kurstermin gutgeschrieben werden.
- **Ausfall seitens der Praxis:** Sollte ein Kurs seitens der Praxis abgesagt werden müssen, wird die geleistete Zahlung selbstverständlich zu 100 % erstattet.



Anmeldung, Eigenverantwortung & Haftungsausschluss

Bitte dieses Blatt ausgefüllt und unterschrieben an die Praxis zurücksenden (per Scan, Foto oder Post).

Angaben zur Kursteilnahme:

Gewünschter Kurstermin: _____

Kursformat: ☐ Schnuppertag (1 Tag) ☐ Einsteiger (3 Tage) ☐ Fortgeschritten (6 Tage)

Vorname, Nachname: _____

Geburtsdatum: _____ Telefon / Mobil: _____

E-Mail-Adresse: _____

Anschrift: _____

Notfallkontakt (Name & Telefonnummer): _____

Teilnahmeerklärung & Vereinbarung:

1. Charakter des Kurses: Dieser Basenfasten-Kurs dient der Gesundheitsförderung, Prävention und Wissensvermittlung rund um die basische Lebensweise. Es handelt sich ausdrücklich um keine medizinische Therapie, Heilbehandlung oder ärztlich geleitetes Fasten. Die Kursleitung stellt im Rahmen des Kurses keine Diagnosen und gibt keine Heilversprechen ab.
2. Gesundheitliche Eignung & Eigenverantwortung: Ich bestätige, dass ich mich gesund, sportlich ausreichend fit und den Wanderungen (ca. 10–20 km täglich) gewachsen fühle. Ich nehme eigenverantwortlich und freiwillig am Kurs teil. Mir ist bekannt, dass bei bekannten Vorerkrankungen, regelmäßiger Medikamenteneinnahme, Schwangerschaft oder in der Stillzeit vorab eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt erforderlich ist.
3. Abbruch bei Beschwerden: Sollten während des Fastens unerwartete gesundheitliche Beschwerden auftreten, werde ich die Kursleitung unverzüglich informieren und bei Bedarf ärztlichen Rat einholen.
4. Haftungsbeschränkung: Die Veranstalterin haftet nur für Schäden, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung beruhen. Unberührt bleibt die gesetzliche Haftung für Schäden aus der Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit. Für mitgebrachte persönliche Gegenstände und Kleidung wird keine Haftung übernommen.
5. Verbindlichkeit & Zahlungsmodalitäten: Die Kursgebühr ist zu 50 % im Voraus anzuzahlen. Erst nach Eingang dieser Anzahlung gilt die Anmeldung als verbindlich bestätigt. Der Restbetrag ist spätestens 14 Tage vor Kursbeginn fällig.
6. Datenschutz: Meine Daten werden ausschließlich zur Organisation und sicheren Durchführung des Kurses vertraulich verwendet und nicht an Dritte weitergegeben.

Ort, Datum

Unterschrift der teilnehmenden Person

Bankverbindung für deine Anzahlung:

Naturheilpraxis Wurzén Angélique Böger | IBAN: DE03 1001 0010 0956 3611 34 | BIC: PBNKDEFF

Verwendungszweck: Basenfasten [Monat/Jahr] + [Dein Name]