



BASENFASTEN-VITALTRAINER/IN

Achtung! Diese Ausbildung reinigt Körper, Geist und Seele intensiv. Wie ein neuer Anfang für Ihr Berufsleben!

Ideal als Ergänzung für Nordic Walking Instrukto:innen, da eine Basenfasten-Urlaubswoche immer in Kombination mit viel Bewegung angeboten wird. Erweitern Sie Ihr Wissen im Bereich Bewegung um die wichtigen Aspekte der Prävention: Fasten & basische Ernährung. Die Urlaubswoche ist auf die zertifizierte Ausbildung zum/r Basenfasten-Vitaltrainer/in anrechenbar.

BASENFASTEN – die sanfte Methode, effektiv zu entsäuern ohne zu hungern! Basenfasten ist eine wunderbare Möglichkeit des „typgerechten Fastens“. Neben der spürbaren Leichtigkeit durch basisches Essen lernen Sie dabei auch Ihren Stoffwechsellyp kennen. Sie legen damit den Grundstein für mehr Vitalität durch typgerechte Ernährung und Ihren individuellen Lebensrhythmus in der Zukunft. Und Sie fühlen sich wie NEUGEBOREN!

Inhalte der Basenfasten-Ausbildungswoche

- Vitalität, Leichtigkeit, Wonne, Wohlbefinden
- Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts
- Stoffwechsellypen
- Chronobiologie: Leben nach biologischen Rhythmen
- Unverträglichkeiten
- Genusstraining
- Gemeinsames Kochen & Sprossenkultur

mehr Infos & Anmeldung unter [GGF Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung](http://www.ggf-oe.at)
(www.gesundheitsfoerderung.at/akademie)

Inkludierte Leistungen

- 6 Übernachtungen im Doppelzimmer Deluxe
- Basische VP inkl. aller Fastengetränke in biologischer Qualität
- 1 Gala-Lunch mit dem Luxus des Einfachen
- Einfühlsame Basenfasten-Begleitung durch Waltraud Bittner, österr. Fasten-Grande Dame & GGF-Gründerin
- Workshops durch Expert/innen für Stoffwechsellypen, Genusstraining, Sprossenkultur
- Typgerechtes und stoffwechselaktivierendes Bewegungsprogramm durch Personaltrainer
- Inkl. aller Ausbildungsunterlagen
- Hauseigener Spa-Bereich auf 3.000 m² exklusiv für unsere Hotelgäste

Zusätzliches, optionales Vitalitätsprogramm an bestimmten Tagen:

Nordic Walking, Rückentraining, Yoga, Progressive Muskelentspannung u.v.m.

Termin: 7.-13. Mai 2011

Kosten: EUR 1.129,- (im DZ Deluxe zur Einzelnutzung)
EUR 1.101,- (im DZ Deluxe pro Person)