

## Was, wo, wann und wer?

### Was?

- Basenfasten - Entlastungs- und Regenerations-Tage
- Seminar, Vorträge und Übungen
- Übernachtungen, alle Mahlzeiten und Pausenverpflegungen
- Freizeit für die nötige Entspannung ist eingeplant

### Wo?

Im Seehotel Gotthard, inmitten einer fantastischen Bergwelt in Weggis bei Luzern am wunderbaren Vierwaldstättersee: [www.gotthard-weggis.ch](http://www.gotthard-weggis.ch)

**Daten 2014** Mit folgenden Schwerpunkt-Themen:  
Wunschgewichts-Coaching: 20. - 23. **September**

### Wer sollte teilnehmen?

An der eigenen Gesundheit interessierte Menschen.  
Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

### Seminarleiter

Emanuela Wyss-Berghella, Therapeutin, Praxis Vita Sana  
Herbert Wyss, Dipl. Master of Coaching ECA

### Bekocht

von Philippe Nanzer, Inhaber, Seehotel Gotthard

### Kosten:

- Seminar und Vorträge Fr. 280.-
- Hotelunterkunft inkl. 3 Übernachtungen, alle Mahlzeiten und Pausenverpflegungen während des Seminars pro Person im Einzelzimmer Fr. 570.-
- Wie oben jedoch ohne Hotelübernachtung Fr. 300.-
- Individuelle Rücken-Massagen, Coachings und Basen-Kochkurs sind zusätzlich zu bezahlen.

### Teilnehmer/Durchführung:

Das Seminar wird ab 5 Teilnehmer durchgeführt.  
Das Seminar ist definitiv gebucht, bei einer Anzahlung von Fr. 300.-. Bei Annullation später als 30 Tage vor Seminarbeginn werden 50 % der Gesamtkosten und später als 15 Tage vor Beginn der Veranstaltung wird der ganze Seminarpreis verrechnet.

Eine Zusammenarbeit von

SeeHotel  
**GOTTHARD**  
Wovon Sie träumen

**PRAXIS VITA SANA**

**HERBERT WYSS**  
GANZHEITLICHES ERFOLGS-COACHING

**Seminarleiterin**

**Seminarleiter**



**Emanuela Wyss-Berghella**  
Therapeutin für Rücken & Gelenke  
Ganzheitliche Beratungen  
für Säure-Basen-Haushalt-Regulation

[kontakt@praxis-vita-sana.ch](mailto:kontakt@praxis-vita-sana.ch)  
[www.praxis-vita-sana.ch](http://www.praxis-vita-sana.ch)



**Herbert Wyss**  
Dipl. Master of Coaching ECA  
Leadership-Trainer ECA  
Life- & Visions-Coach

[yes@glueckunderfolg.ch](mailto:yes@glueckunderfolg.ch)  
[www.glueckunderfolg.ch](http://www.glueckunderfolg.ch)

### Kontakt & Anmeldung:

Praxis Vita Sana  
Emanuela Wyss-Berghella  
Röhrlistrasse 3 / I. OG  
6353 Weggis

Telefon: 041 - 390 08 18  
[kontakt@praxis-vita-sana.ch](mailto:kontakt@praxis-vita-sana.ch)  
[www.praxis-vita-sana.ch](http://www.praxis-vita-sana.ch)

**FIT & SCHLANK**  
DURCH  
**RICHTIGES ESSEN**



**Entlastungs-  
&  
Regenerations-Tage**



**Im Seehotel Gotthard**  
in  
**Weggis / Zentralschweiz**

# Basenfasten: entschlacken & entsäuern

## Wozu den Körper entsäuern?

Um kräftig und vital zu bleiben benötigt unser Körper eine Basis aus der er alles notwendige schöpfen kann. Zu dieser Basis gehört unter anderem auch die Erhaltung eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushaltes.



Frische Früchte und frisch-gepresste Fruchtsäfte

Ihr Entscheid eine Veränderung der jetzigen Situation zu wollen, beeinflusst die Wirkung wesentlich, vor allem in Bezug auf die konsequente Durchführung.

Das tolle am Basenfasten ist, dass weiterhin gegessen werden darf und somit keine „Fastenkrise“ eintritt. Sie verzichten lediglich auf säureproduzierende Lebensmittel. Gegessen werden dürfen alle Lebensmittel, welche basisch sind und eine basische Wirkung haben.

## Wie entstehen Säuren im Körper?

Es gibt physische und psychische Einflüsse. Aus körperlicher Anstrengung und Bewegungsmangel entsteht Milchsäure. Aus Stress, Angst, Wut und weiteren psychisch-emotionalen Belastungen entsteht Salzsäure.

## Wie reagiert der Körper auf Säurebelastungen?

Der Körper neutralisiert Säuren unter Verwendung von basischen Mineralien aus den eigenen Mineraldepots. Deshalb ist es sehr wichtig, dem Körper die entsprechenden Mineralien in geeigneter Form zuzuführen.

## Entsäuerung von Körper & Geist

In diesen Tagen haben Sie die Gelegenheit, ganz bewusst auf Dinge zu achten, welche den Körper und den Geist übersäuern. Zum Beispiel führt eine körperliche Fehlhaltung zu muskulären Verspannungen. Diese bringen wiederum Stress für den Körper. Auch Sorgen, Wut, Ängste, Zeitdruck sind einige Beispiele, welche unser Geist belasten und somit zu Stress führen. Stress ist auch einen Faktor, welcher zu Übersäuerung führt. Wollen Sie sich Zeit nehmen um Ballast loszuwerden?

## Abnehmen als Nebeneffekt

Das Basenfasten ist eine sanfte Entsäuerungs- und Entlastungskur. Sie kann vorbeugend aber auch über einen längeren Zeitraum angewendet werden. In Kombination mit effizienten Übungen und frischer Weggiser Bergluft ist es eine ideale Art den Körper mit bewusst gewählten Essmittel zu entsäuern und zu entschlacken. Wäre das nicht toll?



Wer will kann am Kochkurs teilnehmen

Wer Lust hat kann gerne am Basen-Kochkurs teilnehmen, welcher an einem der Nachmittage oder Abende angeboten wird. Es werden leckere basische Rezepte gekocht.

## Wie läuft das Seminar ab?

Beim Basenfasten ist die Ernährung grundsätzlich auf basische Produkte ausgerichtet. Das sind hauptsächlich frische Früchte und Gemüse.



Sie erhalten wertvolle Tipps

### Anreisetag

15.00 - 17.00 h	individuelles Eintreffen und Zimmerbezug
17.00 - 18.00 h	Begrüssung und Beginn mit Apéro
18.00 h	Gemeinsames Nachtessen
19.30 h	Seminar Einführung/Vortrag

### Tagesablauf

Bis 9.00 h	Frühstück
9.30 h	Seminar, wechselndes Programm, inkl. basische Pausenverpflegung
12.30 - 14.00 h	Gemeinsames Mittagessen
14.00 - 18.00 h	Zeit zur freien Verfügung, Ruhezeit, Individuell und frei wählbar: <u>Körperpflege</u> : Rückenmassagen <u>Geistige Pflege</u> : Coaching, Beratung usw. <u>Kochkurs</u> : basische Alltagsrezepte
18.00 h	Gemeinsames Nachtessen

### Seminarende

ca. 15.00 h vom 4. Tag

Während dem ganzen Seminar wird rein basisch gegessen, vom Apéro, Frühstück, Pausenverpflegung, Mittagessen und Nachtessen.

Praxis Vita Sana  
Röhrlistrasse 3 / 1. OG  
6353 Weggis

Telefon: 041 - 390 08 18  
kontakt@praxis-vita-sana.ch  
www.praxis-vita-sana.ch