

BASENFASTEN 2026

* Notizen

Anmeldung unter:
basenfasten2023@gmail.com

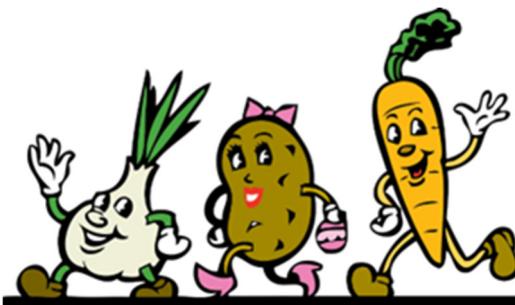


BASENFASTEN 2026

19.02.2026

—
19.03.2026

Informationen unter:
basenfasten2023@gmail.com
www.rollenbewusstsein.de



BASENFASTEN 2026

Termine

- * 9.02.2026 (Montag)
Informationsabend für NeueinsteigerInnen, Interessierte und WiederholerInnen
19.00—20.30 Uhr
- * 19.02.2026 (Donnerstag)
Start und Auftakt: "Nur Du kannst was verändern!"
19.00—20.30 Uhr
- * 26.02.2026 (Donnerstag)
Austausch: Was brauche ich?
19.00—20.30 Uhr
- * 07.03.2026 (Samstag)
„Meine Mitte“ Entdecke deine 7 Chakren in Verbindung mit Klangschalen (Theorie und Praxis)
14.00—16.00 Uhr
- * 12.03.2026 (Donnerstag)
Reflexion Basenfasten: Meine Veränderungen
19.00—20.30 Uhr
- * 19.03.2026 (Donnerstag)
Abschlussabend
ab 19.00 Uhr

Basenfasten 2026

Tun wir unserer Gesundheit was Gutes?
„Nur du kannst was verändern!“

Mit basischer Ernährung können wir unseren Körper Entschlacken und Entgiften, dabei ein paar überschüssige Kilos abnehmen und Energietanken. Am besten geht das, in einer Gruppe mit Gleichgesinnten. Wir starten zur Fastenzeit mit einem Programm aus Grundlagen des Basenfastens, des Austausches und einer Meditation. Wie wichtig ein basischer Haushalt im Körper ist, zeigt uns, dass der Darm der Spiegel der Seele ist. Dieser Kurs beruht auf fundierten Fachkenntnissen einer Ökotrophologin und eines systemischen Coachs. Ganz besonders wird auch die Ernährung ab 50+ ein Thema sein.

Bereit für Veränderung?

Anmeldung unter:
basenfasten2023@gmail.com

Anmeldeschluss ist der 31.01.26

Kosten: 135,00 €

Wir freuen uns auf eine gemeinsame Veränderungs-Fastenzeit!

Viele liebe Grüße

Dr. Birgit Steuernagel

Juana Hoffmann

VERANSTALTUNGSORTE

Büroräume der
akquinet ristec GmbH
Schützenweg 72
35418 Buseck

Turnhalle des
TV 1899 Großen-Buseck e.V.
Wilhelmstr. 9a
35418 Buseck

Teilnehmende aus dem Lahn-Dill-Kreis können gerne Fahrgemeinschaft/en bilden
bitte Juana Hoffmann ansprechen

Kontakte:

Dr. Birgit Steuernagel 0171 3865311
Juana Hoffmann 0171 5487290 oder
über basenfasten2023@gmail.com
oder WhatsApp mit Stichwort Basenfasten 2026