

BASENFASTEN 2026

\* *Notizen*



## BASENFASTEN 2026

19.02.2026

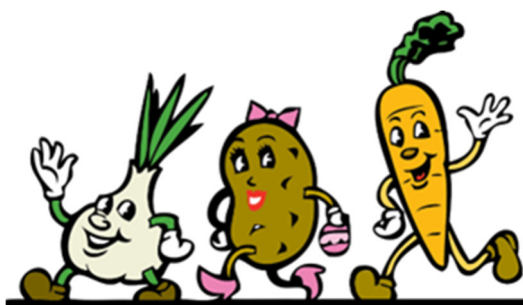
—

19.03.2026



Anmeldung unter:  
[basenfasten2023@gmail.com](mailto:basenfasten2023@gmail.com)

Informationen unter:  
[basenfasten2023@gmail.com](mailto:basenfasten2023@gmail.com)  
[www.rollenbewusstsein.de](http://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](mailto: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](mailto:basenfasten2023@gmail.com)  
oder WhatsApp mit Stichwort Basen-  
fasten 2026