

Basenfasten, wandern, entspannen im Herzen der Dolomiten



vom 02. – 09. September 2017

entgiften, entschlacken, entsäuern
basische Ernährung, Bewegung und Entspannung

**Mit Kräuterwanderung und einem Flug mit der
Bienenkönigin**

Gesundheit und Wohlbefinden durch Säure-Basen Gleichgewicht

Müde? Schlapp? Energielos? Oder gar krank? Übersäuerung beeinträchtigt das Wohlbefinden und macht krank. Durch die Lebensweise unserer Gesellschaft sind viele Menschen übersäuert. Gicht, Bluthochdruck, Gelenkschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Zucker, erhöhte Blutfettwerte und Ablagerungen, Stress, Schlaflosigkeit und Kopfschmerzen. Viele Krankheiten entstehen und gedeihen im sauren Milieu des Organismus.

Dr. Dora Hölzl Waldthaler
Biologin, Ernährungscoaching
Kräuterfachfrau & Bioköchin



Frau Dr. Dora Hölzl Waldthaler gibt Einblick in Ursachen und Konsequenzen eines unausgeglichene Säure-Basenhaushaltes. In einem praktischen Teil erhalten wir das Grundwissen einer einfachen, natürlichen, basenüberschüssigen Ernährung. So



sammeln wir unterwegs Kräuter, bereiten eine basische Gemüsewürze, und ein Basen Bad. Dora fesselt uns mit Tipps für kleine Veränderungen, die im Alltag zuhause leicht umsetzbar sind. Energiegeladen, strahlend und entspannt kehren wir nach dieser Woche in unseren Alltag zurück und können uns Gesundheit und Wohlbefinden erhalten.



Wir wohnen in der Pension „Veneranda“ in Corvara und werden dort kulinarisch verwöhnt. Der Koch lässt sich über die Schulter schauen, wenn er aus Basen bildenden Lebensmitteln Köstlichkeiten bereitet. So staunen wir, wie einfach diese wohlschmeckende und wohltuende Küche ist.



Wandern

Zacken, Zinnen, blumenübersäte Hochalmen, grüne Täler, kristallklare Gebirgsbäche – wir lassen uns verzaubern von der Faszination der bleichen Berge. Wandernd durchstreifen wir mystische, sagenumwobene Kraftorte, kneipen in eiskalten Quellen, hören auf die Pfiffe der Murmeltiere, strecken die Arme der Sonne entgegen und atmen uns frei. „Enrosadira“ heißt hier das Abendrot, das die Dolomitengipfel in glühendes Feuer verwandelt. Hunderte Sagen erzählen von Hexen, Feen und der Mondprinzessin. Gerne erzählen wir dir dann, warum die Dolomiten so bleich geworden sind, warum sie im Abendrot wie Feuer brennen und wir tauchen ein in die Welt der Ganes und Salvans.



Heiligkreuzkofel, Sassongher, Sella, Fanes: Sonia, unsere sympathische Wirtin begleitet uns und zeigt uns jene unberührten Flecken und Gipfel ihrer Heimat, die noch wild und geheimnisvoll sind. Wir sind mittendrin im Reich der Murmeltiere.

Der Betrag von 830€ inkludiert folgende Leistungen:

- 7 Übernachtungen mit Vollpension, das Mittagessen als Lunchpaket
- Vollwertige, basische Bio- Verpflegung
- Flug mit der Bienenkönigin und Kräuterwanderung
- Wandern, Atem- Körper- und Entspannungsübungen, kneipen, Meditation,
- Öffentliche Verkehrsmittel und Aufstiegsanlagen im Wandergebiet
- Gespräche und viel Information zu einer gesunden und wohlthuenden Lebensweise

Ihre Begleiterinnen:

Sonia Piccolruaz, Hotel Pensione Veneranda, Corvara

Mag. Paula M. Holzer,
dipl. Fastengruppenleiterin nach
Dr. Buchinger,
dipl. Natur- und Wanderführerin,
Pilgerbegleiterin, Studium der
Religionspädagogik, Begleiterin
für Meditation und Achtsamkeit



Info und Anmeldung:

Paula M. Holzer
Tel. 0039 380 5337236
Email: holzer.paula@gmail.com
www.paula-holzer.de