



## »Basen-Fasten mit Golf« – schwungvoll leichter, leichter schwungvoll

mit Ingrid Höfner Dipl. Gesundheitstrainerin, Ernährung und Fastenbegleitung

Wenn Sie sich nach Leichtigkeit, Vitalität und Wohlbefinden sehnen, dann sind Sie bei dieser »Basenkur« genau richtig! Eine besonders milde, aber sehr effektive Entsäuerungs-, Heil- und Entlastungskur ist das Basenfasten.

Das Besondere an dieser Woche ist die einzigartige Kombination von Basen-Fasten und Golf. Der ausgewogene Wechsel zwischen Bewegung und Entspannung, Aktivität und Ruhe, lässt diese Woche zum schwungvollen Erlebnis werden. Durch das Fasten gönnen Sie Ihrem Körper eine Erholungsphase, in der er sich regenerieren kann. Ihre Vitalität und Abwehrkräfte werden gesteigert und neue Energiereserven stehen Ihnen für das Golfspiel zur Verfügung. Fasten heißt auch frei werden und loslassen. Erfahrene Golfer wissen, wie wichtig die mentale Stärke für einen optimalen Schwung ist.

Dass Fasten viel Bewegung braucht und Golf viel Bewegung ins Spiel bringt, erfahren die Teilnehmer spätestens bei der Kennenlern-Golf-Runde. Ein speziell abgestimmtes Golf-Aktivprogramm ermöglicht sowohl dem Anfänger als auch dem Fortgeschrittenen Chancen auf ein Erfolgserlebnis und Freude am Spiel. Nicht zuletzt fördert eine Runde Golf die erhöhte Fettverbrennung und bringt die gewünschte Gewichtsreduktion. Im wahrsten Sinne des Wortes ist man dann schwungvoll leichter bei der Abschluss Golfrunde.

*»Ich lade alle Golferinnen und Golfer in dieser Woche ein,  
mit mir Ihren ganz persönlichen Gesundheitsweg zu gehen.«*

### und das erwartet Sie ...

- **BASEN-FASTEN**  
Einfühlsame Fastenbegleitung
- **ERNÄHREN**  
Gesundheits- und Ernährungsimpulse
- **BEWEGEN**  
vielseitige Bewegungsimpulse  
Wanderungen, Golf, Radfahren, Nordic Walking, Körper- und Atemübungen
- **ENTSPANNEN**  
gezielte Entspannungselemente mit Körperübungen aus Yoga und Pilates
- **VORSORGEN**  
Gesundheitsimpulse für die Zeit danach – einfach und leicht umsetzbar