

6 Tage Basen-Heilkost- Wandern

im KLOSTER Neustadt

In der Einfachheit liegt die wahre Vollendung. Das Weglassen befreit und lässt uns den Geschmack am Leben wiederentdecken.

Diese Woche bietet Ihnen die Gelegenheit, die Hektik des Alltags zurückzulassen, in der freien Natur Atem zu holen und einfache, wohlschmeckende Mahlzeiten zu genießen.

Die basenbetonte Ernährung entspricht der „Milden Ableitungsdiät“ nach Dr. F. X. Mayr. Sie enthält biologisch wertvolle Lebensmittel, die frisch zubereitet, langsam und bewusst in Gemeinschaft genossen werden.

Diese leichte Kost entlastet und regeneriert die Verdauungsorgane, stärkt das Immunsystem und führt zu innerer Leichtigkeit und Vitalität.

Sie können an Entspannungsübungen, Qi-Gong und Meditationen teilnehmen oder bei Gymnastik und geführten Wanderungen Herz und Kreislauf in Schwung bringen und Schlacken und überflüssige Fettdepots abbauen.

Von Tag zu Tag fühlen Sie sich leichter und frischer, finden neue Kraft und Lebensfreude und entdecken wie einfach gutes Leben ist.

Die Lebensmittel der Basen-Heilkost sind: Milch, Malzkaffee, Kräutertee, Mineralwasser, Quark, Hüttenkäse, Gemüsebrühe, Basensuppe, Gemüse, Kursemmel, Kartoffeln, Mais, Reis und Nudeln.

Zur Vorbereitung kann schon Zuhause auf Kaffee, Nikotin und Alkohol verzichtet und eine leichte Kost bevorzugt werden.

Wir freuen uns auf Sie!

Veranstaltungsablauf*:

Beginn:

Montag, 17. August 2026,
18.00 Uhr

Ende:

Sonntag, 23. August 2026,
13.00 Uhr nach dem Mittagessen

Ort:

Kloster Neustadt
Waldstr. 145
67434 Neustadt

Leitung:

Andreas Wuchner, Pfullendorf
(Heilpraktiker klass. Homöopathie)

Organisatorische Betreuung:

Dr. Christoph Götz

Kosten:

Kursgebühr/EZ/VP* 697,00 €
Kursgebühr/DZ/VP* 619,00 € / Person

Anmeldefrist:

09. August 2026

** Es ist empfehlenswert, warme, bequeme Kleidung, Wollsocken, Wander- und Hausschuhe, eine Warmflasche, Thermoskanne sowie evtl. einen kleinen Rucksack mitzubringen.*

6 Tage Basen-Heilkost- Wandern

im
KLOSTER Neustadt



Myriams-Fotos / Pixabay.com-Lizenz_Pfarrbriefservice

Termin:

**Montag, 17. August 2026 –
Sonntag, 23. August 2026**

Leitung:

**Andreas Wuchner,
(Heilpraktiker, Pfullendorf)**