

# „Sauer oder ausgelaugt?“

## ... liebes Rot-Flüh 8 Tage-Basengourmet-Special

In acht Tagen zu basischen Grundkenntnissen, mit kostenlosem, online betreutem 3-tägigen Anschluss.  
Anreiseempfehlung bis spätestens 14 Uhr, Dresscode für den Workshop: Sport-/Badebekleidung/Sportschuhe

### **Sonntag (Anreise): HALLIHALLO – Herein'herein** /nachmittags (Zeit- und Treffpunkt beim Check-In)

- Begrüßung mit ausführlicher Beschreibung des Programmablaufs der nächsten sieben Tage, mit kurzer Erklärung zur Ernährung, sowie zu Bestandteilen des Workshops
- Kleines körperliches Aufwärmprogramm, je nach Witterung, Lust und Laune
- Gemeinsames Abendessen mit Unterhaltung zum gemütlichen Kennenlernen

### **Montag (Tag 2): SAUER MACHT LUSTIG? – Das lass' sein!**

- Aqua-Gym – Übungen im schwerelosen Fitness-Studio (Badebekleidung erforderlich)
- Gemeinsames basisches Frühstück
- Vortrag: Was bedeutet Säure-Basen-Haushalt
  - Austausch mit Gesprächen und Ernährungs-Tipps
- Gemeinsamer basischer Mittagssnack
- Atemtechniken nach der Wim Hof Methode gezielt einsetzen, durch Eiswassertreten im Kneipp-Becken und Schockfrosting in der Eisgrotte
- Tea-Time (alles auf basischer Grundlage)
- Anschließender Aufenthalt im SPA-Bereich nach eigenen Wünschen
- Gemeinsames mehrgängiges basisches Gourmet-Menü

### **Dienstag (Tag 3): LÄUFT WIE GESCHMIERT – Kein Fett ist auch keine Lösung!**

- Aqua-Gym – Übungen im schwerelosen Fitness-Studio
- Gemeinsames basisches Frühstück
- Fortführender Vortrag zur Basenkur, Unterstützung mit Vitalstoffen und warum extrahierte Vitalstoffe effektiver sind, als aus Obst/Gemüse/Nahrung
  - Ausarbeitung des Fahrplans der Kur für Zuhause (weitere drei Tage)
  - Basische Einkaufs- und Produktempfehlungen
  - Einrichtung einer gemeinsamen WhatsApp- oder Telegramm-Gruppe für das anschließende Online-Coaching (optional)
- Gemeinsamer basischer Mittagssnack
- Kurzer Verdauungs-Walk durch den ... liebes Rot-Flüh-Kräutergarten
- Fette und Öle, gut gewählt Herz gestählt – und andere Dinge!
- Übungen zur Rumpfstabilisierung, mit anschließender gemeinsamer Tea-Time
- Danach Aufenthalt im SPA-Bereich mit Sauna, Bewegung, Whirlpool nach eigenen Wünschen
- Gemeinsames mehrgängiges basisches Gourmet-Menü



**Mittwoch (Tag 4): GESUNDHEIT VON HINTEN AUFZÄUMEN – Der Darm und unsere Gesundheit**

- Aqua-Gym – Übungen im schwerelosen Fitness-Studio
- Gemeinsames basisches Frühstück
- Darm / Darmflora -> Sieben Wege zur optimalen Darmgesundheit
- Gemeinsamer basischer Mittagssnack
- Gemeinsame NordicWalking-Runde mit anschließender Tea-Time und Regeneration im SPA-Bereich nach eigenen Wünschen
- Gemeinsames mehrgängiges basisches Gourmet-Menü

**Donnerstag (Tag 5): LYMPHDRAINAGE – Mit Reibung zur reibungslosen Entwässerung**

- Aqua-Gym – Übungen im schwerelosen Fitness-Studio
- Gemeinsames basisches Frühstück
- Ganztägiges Programm mit Individualzeiten in Beratung inkl. Lymphdrainage einzelner Körperregionen, nach Wahl und nach Teilnehmerzahl.
- Dazwischen Pausen für basischen Mittagssnack und Tea-Time individuell
- Im Anschluss Aufenthalt im SPA-Bereich mit einer Saunaempfehlung
- Gemeinsames mehrgängiges basisches Gourmet-Menü

**Freitag (Tag 6): ENERGIELIEFERUNG FÜR ENERGIESPARER – Kohlenhydrate und Zucker im Wandel**

- Aqua-Gym – Übungen im schwerelosen Fitness-Studio
- Gemeinsames basisches Frühstück
- Kohlendhydrate / Zucker – die Energie für den Körper
- Gemeinsamer basischer Mittagssnack
- Natürlich oder industriell verarbeitete Lebensmittel. Wo ist der Unterschied für unseren Körper? Im Anschluss gemeinsames Zubereiten einer frischen, gesunden basischen Zwischenmahlzeit mit gemeinsamer Tea-Time.
- Kleine NordicWalking-Runde nach Lust & Laune, mit anschließendem Entspannungsaufenthalt im SPA, mit Saunaempfehlung.
- Gemeinsames mehrgängiges basisches Gourmet-Menü

**Samstag (Tag 7): KLEINES GANZ GROSS – Mikro-Nährstoffe wichtige Begleiter**

- Aqua-Gym – Übungen im schwerelosen Fitness-Studio
- Gemeinsames basisches Frühstück
- Mikronährstoffe, sowie Stadien des Mikronährstoffmangels und Symptome
- Kleine Bewegungen mit großer Wirkung, im Hotel-Pool oder Fitness-Studio
- Gemeinsamer basischer Mittagssnack
- Moderierte, offene Gesprächsrunde und Erfahrungsaustausch
- Dazwischen gemeinsame Tea-Time
- Gemeinsames mehrgängiges basisches Gourmet-Menü



**Sonntag (Abreise): AU REPERTOIRE – Mit Wiederholen des Inhalts auf ein gesundes Wiedersehen**  
Aqua-Gym –  
Übungen im schwerelosen Fitness-Studio nach Trainingsplan

- Gemeinsames basisches Frühstück
- Feedbackrunde und Austausch über die letzten sechs Tage
- Gemeinsamer basischer Mittagssnack
- Im Anschluss individuelle Abreise oder Aufenthalt im SPA-Bereich

Der Ablauf kann je nach Witterung, Vorlieben und Interessen, an die Wünsche und Ziele aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer angepasst werden. Ebenso flexibel halten wir es auch mit den Zeiten. Alles wird gemeinsam durch die Mehrheit und hoffentlich im Sinne aller entschieden.

Für einen gemütlichen, harmonischen und unbürokratischen Umgang untereinander wäre es schön, wenn wir uns gegenseitig mit dem Vornamen und „DU“ ansprechen könnten. Sollte das jedoch nicht gewünscht sein, bitte ich darum mir das mitzuteilen.

Jetzt hoffe ich, nichts vergessen zu haben und freue mich sehr auf gesunde und erfolgreiche Tage mit Euch, hier im wunderschönen ... liebes Rot-Flüh,

mit viel Spaß & Lebensfreude



Eure Sabine Lieschke

