

Dörte Bemmé

Ich bin seit 1989 Heilpraktikerin und habe mich in Fußreflexzonenmassage, Esalenmassage und Somatic Integration weitergebildet. Ich befinde mich in der Ausbildung zur Somatic Integration Lehrerin. Das Basenfasten habe ich 2007 beim Weg der Mitte erlernt. Seitdem habe ich einige Fastenseminare gegeben und selbst regelmäßig gefastet. Mich fasziniert die Verbindung von Körper, Psyche und Emotionen. In meiner Arbeit empfinde ich mich oft als eine Art Anwältin und Klempnerin der Körper meiner Klienten, deren Selbstheilungskräfte es wiederherzustellen gilt.



Praxis für körperorientierte Therapien
Solmsstraße 30
10961 Berlin
Telefon: 030-516 399 89
Email: info@doerte-bemme.de
www.doerte-bemme.de

Dr. Thees Schmidt-Tychsen

Ich bin Lehrer für Esalen Massage und praktiziere seit Ende der 1990er Jahre Somatic Integration. Seit über 20 Jahren praktiziere ich regelmäßig Yoga, Thai-Chi und Meditation und mindestens einmal im Jahr faste ich ein bis drei Wochen zum Entschlacken und Wohlfühlen. Vor meiner Hinwendung zur Körperarbeit habe ich ein Studium in Tiermedizin absolviert, unter anderem als Biologielehrer in der Erwachsenenbildung gearbeitet und einige Jahre einen Biolandhof geleitet.



Körperwerkstatt Bahrenhof
Tefkebüll Weg 1
25899 Galmsbüll
Telefon: 04661-673 00
Email: bahrenhof@foni.net
www.bahrenhof.net

Der Bahrenhof

Der Bahrenhof ist ein historischer Bauernhof aus dem Jahre 1720. Der alte Stall und die ehemalige Scheune wurden mit viel Liebe zum Detail zu einem Seminarhaus mit Übungs- und Schlafräumen umgebaut. Der Hof ist von einem parkähnlichen Grundstück mit altem Baumbestand umgeben, das zu jeder Jahreszeit eine Atmosphäre der Ruhe und Ursprünglichkeit bietet. Der Bahrenhof liegt nur sechs Kilometer von der Nordsee und dem Unesco Weltkulturerbe Wattenmeer entfernt.



Basenfasten auf dem Bahrenhof

Regeneration für Körper und Seele

Vom 15. bis 22. November 2013
auf dem Bahrenhof an der Nordsee

Warum Basenfasten?

Grundsätzlich tut Basenfasten jedem gut. Es stärkt die Immunabwehr und hilft Körper und Seele dabei, sich zu regenerieren.

Insbesondere hilft es bei einer Gewebeübersäuerung, die Allergien, Diabetes, Hautprobleme sowie Krankheiten des Bewegungsapparates wie Rheuma, Artrrose und Arthritis mitverursachen kann. Auch Symptome wie Schlafstörungen, Übergewicht und Probleme des Verdauungsapparates können Zeichen einer Übersäuerung sein, die durch falsche Ernährungs- und Lebensweise entsteht:

Es gibt basen- und säurebildende Nahrungsmittel, die ausgewogen konsumiert werden sollten. Überschüssige Säuren nimmt unser Gewebe auf. In Phasen der Erholung können diese Säuren – über die Nieren, den Darm, die Haut und die Atmung – abgebaut werden. Die meisten Menschen ernähren sich jedoch säureüberschüssig und zudem fehlen häufig Phasen der Erholung. Oft kann der Darm aufgrund von jahrelanger Fehlernährung nicht optimal arbeiten.

Was passiert beim Basenfasten?

Die basische Ernährung und seelische Erholung während des Seminars verschaffen Körper und Geist Raum, um sich zu regenerieren. Die Anregungen zu einer achtsamen Ernährung und einem sorgsamem Umgang mit den eigenen Ressourcen sorgen dafür, dass Sie mit neuer Kraft in den Alltag zurückkehren und die frisch gewonnene Energie dauerhaft verspüren.

Während des Basenfasten-Seminars essen wir ausschließlich basenüberschüssige Lebensmittel – überwiegend Blattsalate und Gemüse. Die Ernährung ist biologisch, vegan, laktosefrei und allergenarm. Es werden drei Mahlzeiten am Tag zubereitet. Die fehlenden Säuren und die zugeführten Basen ermöglichen es dem Körper, seine im Gewebe deponierten Säuren abzubauen. Der Darm wird gereinigt und kann sich in den Esspausen erholen. Ein gesunder Darm fördert die Immunabwehr.

Neben der Ernährung bietet das Seminar viel Raum für Gespräche, Ruhe, Bewegung, Erholung und Austausch.

Basenfasten auf dem Bahrenhof

Sieben Tage lang bereiten wir basenhaltiges Essen zu. Neben der Freude am gemeinsamen Kochen lernen Sie, wie einfach es ist, ein solches Essen zuzubereiten und wie gut es schmeckt. In Theoriestunden wird der Hintergrund erklärt: Sie erhalten eine Kursmappe, mit deren Hilfe Sie das Basenfasten zu Hause fortsetzen können.

Wer möchte, beginnt den Tag mit einer morgendlichen, geleiteten Meditation. Yogastunden und Bewegung am Vormittag fördern die Entspannung. Sie erlernen während des Seminars eine einfache Bauchmassage und eine Bindegewebsmassage des Beines, die das Lösen der Säuren unterstützen. Die Massagen kann jeder bei sich selbst vornehmen.

Zur Optimierung der Entschlackung kann auf dem Bahrenhof eine Sauna genutzt werden. Zudem können Esalen Massagen und Somatic Integration Sitzungen zusätzlich gebucht werden.

Kosten

Die Seminarkosten betragen 720 Euro. Der Betrag setzt sich zusammen aus der Kursgebühr, den biologisch angebauten Lebensmitteln, der Kursmappe sowie der Tagungshausgebühr.

