



7 Tage Kurseminar Basenfasten

Montag, 6. April - Sonntag 12. April 2026

Biohotel Stillebach / Pitztal

Verabschiede dich von Ballast und alten Gewohnheiten und lade Neues in dein Leben ein
Entdecke ein neues, leichteres Lebensgefühl und eine Besserung gesundheitlicher
Beschwerden durch eine Ernährungsumstellung auf rein basische, pflanzliche Kost.

Unsere Lebensweise mit Stress, teils ungesunder Ernährung, Umweltbelastungen und zu wenig Bewegung und Erholung bringt Körper und Geist aus dem Gleichgewicht. Im Körper bildet sich ein saures Milieu, das unser Wohlfühl beeinträchtigt und viele Krankheiten begünstigt. Dies ist ein schleichender Prozess über Jahre, der vielerlei Symptome hervorbringt: Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden, Gelenkschmerzen, Energielosigkeit sind nur einige davon.

Durch basische Ernährung werden Säuren aus dem Körper ausgeleitet und Mineralstoffdepots wieder aufgefüllt. So kommt der Körper auf sanfte Weise zurück in ein natürliches, gesundes Gleichgewicht.

Yoga- und Atemübungen, Meditationen, (Selbst)-Massagen, Bewegung an der frischen Bergluft und Saunagänge unterstützen diesen Prozess optimal.

Nicht Entbehrung, sondern Reduzierung auf das wirklich Wesentliche und Wertschätzung des bewussten und achtsamen Umgangs mit Deinem Körper und Geist stehen in diesen Tagen im Fokus.

Inklusivleistungen Kurseminar:

- Einführung in das Thema Säure-Basen-Haushalt, Basenfasten und basische Ernährung
- Tägliche Yogaeinheiten, Atem-, Entspannungsübungen oder Meditationen
- Selbstmassagen zur Unterstützung der Ausleitung und Entsäuerung
- wenn gewünscht: gegenseitige Schröpfanwendungen
- viele praktische und theoretische Anregungen zur Selbsthilfe
- Individuelle naturheilkundliche Betreuung und Beratung
- Information und Motivation für die Fortführung im Alltag

Seminargebühr: € 320,-



Inklusiv- Leistungen Bio-Hotel Stillebach:

- Natürliche rein basische Vollpension und basische Getränke
- Gemütliche Föhren- und Zirbenzimmer
- Wellnessbereich mit 2 Saunen, Infrarotkabine und Zirbenruheraum
- eine Entsäuerungsmassage 45 min
- ganztägige Nutzung des großen Yogastadl

Zimmerpreis für 6 Nächte pro Person:

- Einzelzimmer Stillebach :€ 840,-
- Einzelzimmer Wildspitzblick € 876,-,-
- Doppelzimmer zur Einzelnutzung: € 918,-
- zzgl. € 4,- Ortstaxe pro Nacht/Person.



Das Biohotel Stillebach liegt in traumhafter Lage auf 1400 m, umgeben von Bergen und Wasser mit einem fantastischem Blick taleinwärts zur Wildspitze und ist umgeben von einem schönen Hotelgarten mit einer Kneippanlage, der Stillebachquelle und einem kleinen See. Wandern, Biken, Spaziergehen ist alles direkt vom Hotel aus möglich.

Anmeldungen bitte zunächst an mich. Anschließend kannst du dein Wunschzimmer direkt im Hotel reservieren.

Ich freue mich darauf, Dich durch diese neue Erfahrung begleiten zu dürfen.
Dagmar



Naturheilpraxis
Dagmar Beckmann

Heilpraktikerin & Yogalehrerin

Gewerbering 14a
83607 Holzkirchen

Tel. +49-08024-479965

+49-172-9814553

naturheilpraxis-beckmann@freenet.de

Biohotel Stillebach

Stillebach 83

6481 St. Leonhard im Pitztal/Tirol

info@stillebach.at

Tel. +43 (0) 5413 87206

www.stillebach.at

