

## Basenfasten und Säure-Basen-Haushalt

Die individuelle Anreise erfolgte bei herrlichem Sonnenschein. Am Freitag 14:00 Uhr trafen sich 12 Teilnehmerinnen im Hotel „Forstmeister“. Die Jägerstube war für uns reserviert und die Heilpraktikerin und Physiotherapeutin Susann Simon begrüßte uns. Zum Ankommen und Kennenlernen erfolgte eine kleine Wanderung durch den nahe gelegenen Wald. Danach trafen wir uns im Kursraum. Dieser hatte durch Licht und Farben eine besonders einladende Atmosphäre und wurde unsere Insel für die täglichen Qi Gong Übungen, die unserer Aktivierung, Regeneration und Entspannung dienten. Die erste gemeinsame basische Mahlzeit beendete diesen Tag.

An jedem Morgen fand das Ayurvedische Morgenritual statt, bestehend aus Ölziehen, Bürstenmassage und anschließendem Qi Gong. Das Frühstück war entsprechend der basischen Ernährung mit Buchweizen, Quinoa, Apfel und Chia-Samen liebevoll angerichtet. Dazu gab es Hafertee, Rosmarin- und Ingwertee. Danach begaben wir uns wieder auf eine Waldwanderung, bei der wir diesmal an markanten Kraftorten Halt machten und uns die Zeit nahmen für entspannende Atem- und Qi Gong-Übungen. Der Nachmittag dieses Tages stand ganz im Zeichen der Sauna. Das Hotel hatte für uns vier verschiedenen Saunabereiche reserviert, so dass jeder nach seinen Bedürfnissen die Bio- oder die Finnische Sauna besuchen konnte.

Den Sonntagvormittag verbrachten wir im sonnigen Park- und Wiesenbereich hinter dem Hotel und haben dort gemeinsam ein Natur-Mandala errichtet. Diese, zunächst ungewöhnliche Aufgabe erfreute uns dann mehr als gedacht. Wir entdeckten und sammelten ganz individuell die kleinen Schönheiten, die uns der Herbst anbot und gestalteten unser Mandala. Zu dem Zeitpunkt merkten wir schon, wie gut wir uns in der Gruppe zusammen gefunden hatten. Unser Mittagessen war zur Überraschung ein 3-Gänge-Menü mit Sauerkrautsuppe, Kohlrabischnitzel und Dessert. Am Abend gab es ein kleines Lagerfeuer mit basischem Punsch und vielen netten Gesprächen.

Ergänzt wurde das Kursprogramm durch ein fakultatives Hotelangebot von Massagen und Kosmetikanwendungen.

Zum Abschluss haben wir uns bei Susann Simon für die Vorbereitung und Durchführung des Kurses herzlich bedankt und beschlossen, eine eigene Whats-App-Gruppe ins Leben zu rufen, um uns nicht ganz aus den Augen zu verlieren und um Rezepte auszutauschen, die dem Anliegen des Kurses entsprechen.