



10-Tage-Basenfasten-Challenge

12.03. – 21.03.2021

Feedback per E-Mail

Doerte H. schrieb am 22.03.2021

„Vielen Dank für deine gute Idee, diesen Online Kurs durchzuführen. Das hat wie schon erwähnt bei uns zeitlich richtig gut gepasst. Wir waren auch durch deine umfangreichen und immer wieder interessanten Rezepte und auch guten Hintergrundinformationen hoch motiviert und konnten die Tage gut durchhalten. Auch dass da jeden Tag Input von dir kann, war ganz toll und ein guter Leitfaden.“

Martina Sch. schrieb am 21.03.2021

„vielen lieben Dank, dass ich an Deiner Challenge teilnehmen konnte. Es hat viel Spass gemacht und Deine täglichen Emails waren eine tolle Motivation, enthielten super Tips und tolle Rezepte. Ich freue mich schon auf die nächste Challenge.“

Katharina E. schrieb am 21.03.2021

„vielen und herzlichen Dank für die Zeit, in der du uns mit so vielen tollen Aspekten, Tipps und guten Worten (Rezepte sowieso!!!) versorgt hast. Ich bin wirklich sehr happy, dass du mir den „Anschubs“ gegeben hast und ich werde auch noch etwas weiterfasten. (...) Ich finde es wirklich sehr bemerkenswert und achte es als ein großes Geschenk, dass du uns so toll und kostenfrei betreut hast. Allein schon dein tolles Design, mit dem du jede deiner Nachrichten gestaltest, ist so ansprechend und macht Lust auf alles!!!“

Maryam N. schrieb am 21.03.2021

„Ich bin ganz erfüllt von Deinen Mails mit den leckeren basischen Rezepten, den motivierenden Sinn-Sprüchen und den wertvollen Tipps (...)(...) Die Idee „Eine kleine Auszeit für Dich“ finde ich super!“

Miriam F. schrieb am 20.03.2021

„Noch mal vielen Dank für das Organisieren der Basenfasten-Challenge. Ohne dich hätte ich das vermutlich gerade nicht durchgezogen und die Gruppe hat mir viele neue Anreize gegeben. Es war toll eine WhatsApp Gruppe zu haben, in der man sich intensiv austauschen und motivieren konnte.

Die gesammelten Lieblingsrezepte klingen auch sehr interessant und so blieb ich nicht bei meinen Klassikern. So in ich nun weiter wohlgesonnen am Ball zu bleiben mit gesunden basisch-lastigen Rezepten weiterzumachen.

Besonders ansprechend fand ich die begleitenden Tipps. Die einen erinnerten mal dies und jenes zu machen und sich dessen bewusst zu sein. Was ich für die nächsten zehn Tage weiterführen werde sind meine selbstgewählten Auszeit-Pralinen. Das waren schöne handfeste Erinnerungen sich Pausen zu gönnen. Danach werde ich hoffentlich neue Zettelchen schreiben.“

Vielen Dank für das nette Feedback – auch an alle TeilnehmerInnen, die mir per Whatsapp geschrieben haben.

Es hat mir riesigen Spaß gemacht, Euch in dieser Challenge zu begleiten. Der Erfahrungsaustausch, die tollen Bilder von Euren basischen Kreationen und die vielen Tipps haben mir Freude und Motivation gegeben. Danke an alle!

