



## PRESSEMITTEILUNG

Nummer 03/21 vom 16. März 2021

Seite 1 von 2

# Meet & Greet: Basenfasten- Erfinderin Sabine Wacker zu Gast im Parkhotel Rügen

## Die Bestseller-Autorin lädt am 26. Mai zum Austausch ein | Begrenzte Teilnehmerzahl – jetzt anmelden

Seit dem Jahr 2020 können Gäste des Parkhotels Rügen basische Auszeiten erleben. Hinter dem außergewöhnlichen Angebot steckt die Basenfasten-Erfinderin und Bestseller-Autorin Sabine Wacker, die am 26. Mai 2021 um 19.00 Uhr zu einem Meet & Greet in das Bergener Urlaubshotel einlädt. In einem Vortrag und anschließenden Austausch erhalten Teilnehmer Einblicke in die Welt des Basenfastens und erfahren, wie eine solche Kur abläuft, was „Basenbildner“ oder „Säurebildner“ sind und wie man ganz nebenbei einige Pfunde verlieren kann. Wer die einmalige Gelegenheit nutzen möchte, sollte schnell sein – die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung für die kostenlose Veranstaltung ist unter [info@parkhotel-ruegen.de](mailto:info@parkhotel-ruegen.de) möglich. Tipp: Das Meet & Greet im Rahmen einer ausgiebigen Basenfasten-Auszeit erleben. Diese wird vom 23. bis 30. Mai 2021 (ab 963 Euro p. P. im DZ/Vollpension) angeboten und beinhaltet die sichere Teilnahme an dem Themenabend.

### Gesund abnehmen: Sabine Wackers Methode zum Glück

Die gelernte Heilpraktikerin und Pharmazeutisch-technische Assistentin Sabine Wacker hat im Jahr 1997 „basenfasten – die wacker-methode®“ erfunden und weit über die Grenzen Deutschlands etabliert. Daneben blickt die Gesundheitsexpertin auf rund 30 Jahre Erfahrung im Bereich der gesunden Ernährung zurück und hat mehr als 20 Bücher zu diesem Thema veröffentlicht.

Das Hauptaugenmerk der wacker-methode® liegt auf den Speisen. Zu allen Mahlzeiten gilt es Gerichte zu essen, die im Wesentlichen aus frischem Obst, knackigen Salaten, frischen



## PRESSEMITTEILUNG

Nummer 03/21 vom 16. März 2021

Seite 2 von 2

Kräutern und leckerem Gemüse bestehen. Tägliche Sporteinheiten, Wanderungen, Wellness-Behandlungen sowie Gespräche mit geschulten Basenfasten-Managern sind weitere Teile des ganzheitlichen Programms, das nicht nur zur langfristigen Gesundheit beiträgt, sondern auch beim Abnehmen unterstützt.

### **Über das Parkhotel Rügen**

*Im Herzen von Deutschlands größter Insel, in Bergen auf Rügen, empfängt das als vier Sterne klassifizierte Parkhotel Rügen seit mehr als 25 Jahren Erholungssuchende, Erlebnisurlauber und Geschäftsreisende. 154 modern ausgestattete Zimmer, ein Wellness- und Fitness-Bereich sowie ein erstklassiges Restaurant mit Sonnenterrasse laden ein, das Strand- und Kulturangebot der Insel Rügen zu erkunden oder Kraft für den Alltag zu tanken. Die Direktion des 1995 als Treff-Hotel eröffneten und seit 2007 privat geführten Hauses obliegt Charis Schalley.*