Haus der Balance
Naturheilpraxis Susanne Mattke
Seminarzentrum für Gesundheitsbegleitung

Liebe Kursteilnehmer für das „Fasten zu Hause“,

Sie haben sich zu einem Kurs angemeldet, um eine neue Fastenerfahrung zu machen. Jedes Fasten ist anders,da man aus einer neuen Situation heraus startet. Auf dieser spannenden Reise werde ich Sie ein Stück des Weges begleiten und Ihnen Anregungen und professionelle Unterstützung geben.
Betrachten Sie das Fasten mit innerer Ruhe und der absoluten Sicherheit, dass bei Einhaltung der Regeln die „Ernährung von Innen“ her wirklich klappt und Sie Ihr Fastenziel erreichen werden. Die Praxis hat gezeigt, dass sich körperliche Beschwerden verbessern und sich das Immunsystem stabilisiert, wobei die Fastenden Lust bekommen Ess- und Lebensgewohnheiten zu überprüfen, zu ändern und dadurch gesünder und sinnvoller zu leben.
Sie fasten eine Woche zu Hause von Samstag bis Samstag. Täglich treffen wir uns in der Fastengruppe zum Seminar für ca. 90 Minuten. Themen der Motivationsvorträge sind u.a. der Fastenprozess, Entgiften statt Vergiften, Verdauung und Stoffwechsel, Krankheitsbilder-Krankheitsursachen und individuelle Ernährung. Wir werden Atem- und Bewegungsübungen durchführen. Vor und nach dem Kurs berate ich Sie gern auch individuell.
Sie werden rundum versorgt:

- Täglich frisch gepresste Zellsäfte (Obst bzw. Gemüse), den Sie während des Seminars zu sich nehmen
- Basische Gemüsebrühe für den nächsten Mittag
- 1 Liter Grander-Wasser
- Stoffwechseltee, Grüner Hafertee und Bittersalz

Zum Seminar bringen Sie bitte folgendes mit:

- 2 Trinkgefäße für Saft und Wasser
- 1 Löffel, damit Sie den frisch gepressten Saft löffelweise zu sich nehmen können
- Schreibzeug
- am Sonntag die Kursgebühr 115€ in einem Briefumschlag mit dem ausgefüllten Anamnesebogen

Für die Fastenzeit benötigen Sie zusätzlich folgende Dinge:

- Wärmflasche, Trockenbürste / Massagehandschuhe, Körperöl (z.B. Weleda / Olivenöl)
- Basen-pulver oder Tabletten zum Einnehmen (können Sie auch im Kurs erwerben): z.B. Basosyx
- Kaltgepresstes Sonnenblumenöl zum Ölziehen (wird im Kurs besprochen)
- Imkerhonig
- Zitrone / Limette / Limone für den Tee / stilles Wasser
- evtl. ein Einlaufgerät ca. 1-2 Liter: Irrigator aus der Apotheke (Anwendung wird im Kurs besprochen)

Eine **optimale Vorbereitungszeit** ist für Ihren Fastenerfolg wichtig. Je mehr Sie den Körper vorher entlasten, desto weniger Entsäuerungssymptome wie z.B. Kopfschmerzen werden sich zeigen. Optimal ernähren Sie sich eine Woche vorher **vollwertig vegetarisch ohne Genussmittel** (mindestens aber 3 Tage) das heißt:

Statt Kaffee	jetzt ungesüßten Kräutertee
Statt Marmeladenbrötchen	jetzt geraspelter Apfel mit Trockenfrüchten und evtl. Sahne und Getreideflocken
Statt Weißbrot	jetzt Vollkornbrot
Statt Frikadelle aus Fleisch	jetzt aus Getreide
Statt Wurst und Fleisch	jetzt Käse oder Ei
Statt Pfannengerichte	jetzt gedünstetes Gemüse
Statt gekochtem Gemüse	jetzt knackige Salate mit Nüssen
Statt Kuchen	jetzt reifes Obst
Statt Schokolade	jetzt Trockenobst (ungeschwefelt): Pflaume, Feige, Datteln

Nach Möglichkeit keinen Alkohol, kein Fleisch, kein Fisch, keine Wurst, meiden Sie Bohnenkaffee, Schwarztee, Früchtetee und Milch.
Nehmen Sie sich bitte mehr Zeit zum Essen und genießen Sie die Mahlzeiten. „Gut gekaut ist halb verdaut!“
Trinken Sie bitte ca. 2 Liter stilles Mineralwasser (ohne Kohlensäure) über den Tag verteilt (0,2l pro Stunde)! Trinken Sie nicht zu den Mahlzeiten, sondern mit einer halben Stunde Pause.
Ich wünsche Ihnen eine konsequente Vorbereitungszeit, damit Ihre Fastenzeit eine wunderbare Erfahrung wird und freue mich auf unsere Begegnung.

Ihre Susanne Mattke