



Kursinformationen und Vorbereitungshinweise 2023

„Fastenzeit – meine Zeit“

Jedes Fasten ist anders, da man aus einer neuen Situation heraus startet. Auf dieser spannenden Reise werde ich Dich ein Stück des Weges begleiten und Dir Anregungen und professionelle Unterstützung geben.

Betrachte das Fasten mit innerer Ruhe und der absoluten Sicherheit, dass bei Einhaltung der Regeln die „Ernährung von Innen“ her wirklich klappt und Du Dein Fastenziel erreichen wirst. 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.

Du fastest 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“, „Warum Übersäuerung krank macht“, „Gewohnheiten erfolgreich ändern“ und „individuelle Ernährung“. Wir werden Atem- und Bewegungsübungen und kurze Meditationen durchführen. Vor und nach dem Kurs berate ich Dich gern auch individuell.

Du wirst rundum versorgt:

- Täglich frisch gepresste Zellsäfte (Obst bzw. Gemüse), den Du während des Seminars löffelst
- Basische Gemüsebrühe für den nächsten Mittag
- Grander-Wasser
- Stoffwechseltee, Grüner Hafertee und Bittersalz

Zum Seminar bring bitte folgendes mit:

- 2 Trinkgefäße für Saft und Wasser
- 1 Löffel, damit Du den frisch gepressten Saft löffelweise während des Kurses zu Dir nehmen kannst
- Schreibzeug
- die Kursgebühr 135€ bring bitte am Sonntag mit in den Kurs

Für die Fastenzeit benötigst Du zusätzlich folgende Dinge:

- Wärmflasche, Trockenbürste / Massagehandschuhe, Körperöl (z.B. Weleda / Olivenöl)
- Basenpulver oder Tabletten zum Einnehmen (können Sie auch im Kurs erwerben): Basosyx
- Kaltgepresstes Sonnenblumenöl zum Ölsaugen (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 Du den Körper vorher entlastest, desto weniger Entsäuerungssymptome wie z.B. Kopfschmerzen werden sich zeigen. Optimal ernährst Du dich **eine Woche** vorher **vollwertig vegetarisch ohne Genussmittel (mindestens 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 Bratling aus Getreide oder Gemüse
Statt Wurst und Fleisch	jetzt Käse oder Ei oder ganz vegan: Gemüseaufstriche
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 und Nüsse

Nach Möglichkeit keinen Alkohol, kein Fleisch, kein Fisch, keine Wurst, meide Bohnenkaffee, Schwarztee, Früchtetee und Milch.

Nimm Dir bitte mehr Zeit zum Essen und genieße die Mahlzeiten. „Gut gekaut ist halb verdaut!“

Trink bitte ca. 2 Liter stilles Mineralwasser (ohne Kohlensäure) über den Tag verteilt (0,2l pro Stunde)! Trink nicht zu den Mahlzeiten, sondern mit einer halben Stunde Pause.

Ich wünsche Dir eine konsequente Vorbereitungszeit, damit Deine Fastenzeit eine wunderbare Erfahrung wird und freue mich auf unsere Begegnung.

Ihre Susanne Mattke