



Fastenzeit = Meine Zeit

Unser besonderes Fastenseminar: Der Anfang aller Dinge ist die richtige Information.

Die Themen bauen aufeinander auf und bereichern Ihre Kenntnisse auf dem Wege zur Gesundheit:

- ▶ Fasteneinstieg: Wie faste ich richtig?
- ▶ Welche Bedeutung haben Darm und Leber für unsere Gesundheit?
- ▶ Krankheitsbilder und Krankheitsursachen
- ▶ Ernährung einmal anders!
- ▶ Sauer oder basisch – Warum ist das Milieu so wichtig?
- ▶ Fasten ist einfach – Was kommt danach?
- ▶ Workshops „Saftmaschine“, „Grüne Smoothies“

Das Motivationstraining gibt Ihnen wieder Kraft zur Umsetzung des neuen Wissens – Schritt für Schritt.

Optionales Zusatzangebot:

- ▶ Leber-Gallen-Reinigung
- ▶ Individuelles Gesundheits-Coaching
- ▶ Ernährungsberatung, Nahrungsergänzung

Fasten ist ein Königsweg der Reinigung von Körper, Seele und Geist

- ▶ Fasten aktiviert die körpereigenen Selbstheilungskräfte.
- ▶ Fasten ist eine Möglichkeit der Gewichtsreduktion sowie eine sinnvolle Unterstützung bei der Nahrungsumstellung.
- ▶ Fasten ist innere Reinigung durch Entsäuerung, Entgiftung und Entschlackung.
- ▶ Fasten hilft bei der Regeneration der Körperzellen und bei der Optimierung des Stoffwechsels.
- ▶ Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung für eine kurze Zeit bei bester Versorgung mit allem Lebensnotwendigen.



Ihr Fastentag:

Der Morgen:

Energiebalance-Übungen
Tischzeit mit Kräutertee und Honig

Der Vormittag:

Atmungs- und Bewegungstherapie mit Meditationsteil, dann das besondere Fastenseminar

Der Mittag:

Tischzeit mit basischer Gemüsebrühe / bzw. frischgepresster Gemüsesaft
Mittagsruhe mit Leberwickel

Der Nachmittag:

Individuelles Bewegungsprogramm
Yoga-Übungen „Die 5-Tibeter“

Der Abend:

Tischzeit mit frisch gepressten Säften, Entspannungs- und Meditationsübungen

Den ganzen Tag:

Energetisiertes Wasser und Kräutertees nach Bedarf