



Kursinformationen und Vorbereitungshinweise 2024

„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 (Samstag-Freitag) 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 (in einem Glas das Du mit nach Hause nimmst)
- Grander-Wasser
- Stoffwechseltee, Grüner Hafertee, Bittersalz und Zeolith-Pulver

Zum Seminar bring bitte folgendes mit:

- 2 Trinkgefäße (Glas oder Becher) für Saft und Wasser
- 1 Löffel, damit Du den frisch gepressten Saft löffelweise während des Kurses zu Dir nehmen kannst
- Schreibzeug
- die Kursgebühr von 145€ 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 Öziehen (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.

Von Herzen Susanne