

Inklusivleistung:

Während des Fastens vereinbaren Sie einen Termin für eine Lymphdrainage (Ganzkörper), die im Preis inbegriffen ist.

Der Preis pro Teilnehmer für die Fasten- und Entsäuerungskur beträgt:

195,00 €

inklusive Untersuchung
durch Heilpraktikerin

Fastenbegleitung mit Unterstützung
durch Ohrakupunktur
und Bauchmassage

Fastenbroschüre

und einer Ganzkörper- Lymphdrainage



Die Fastengruppe wird geleitet von

FRAUKE SCHMIDT

HEILPRAKTIKERIN



PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE

KÖNIGSBERGER STRASSE 13B
26736 PEWSUM - KRUMMHÖRN

TELEFAX: 0 49 23 - 80 52 37

TELEFON: 0 49 23 - 17 96

und



Praxis für
Physiotherapie & Wellness
Judith Sutter
Zur Hauener Hooqe II
26736 Greetsiel
Tel.: 0 49 26 - 92 60 28
Fax: 0 49 26 - 92 60 29

FASTENGRUPPEN IN GREETSIEL

Im Frühjahr und Herbst des Jahres bieten wir betreute Fastengruppen in Greetsiel an.

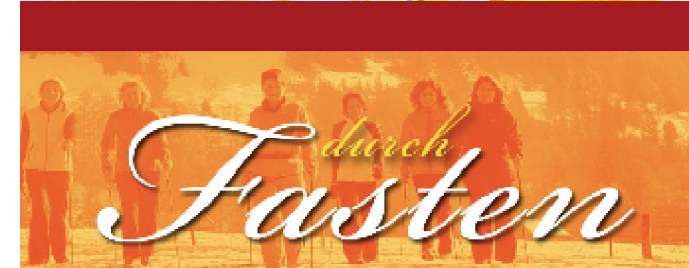
Ob als neue Orientierung in der Ernährungsweise, als Einstieg zur Gewichtsreduktion, zur Förderung der Entschlackung, oder als Gesundheitsfürsorge.

Fasten als Krankheitsvorsorge!

Bei Interesse informiere ich Sie gerne.



FIT IN DIE ZUKUNFT



INFO

Fasten- und Entsäuerungskur

Fasten als Krankheitsvorsorge

Fasten, das heißt eine zeitweilige freiwillige Beschränkung oder völlige Einstellung der Nahrung und ist das älteste Heilmittel der Menschheit.

Die Ideen und Erfahrungen unserer Vorfahren, Heilfasten als Einstieg in eine aktive Vorsorge- und Gesundheitsmedizin zu betrachten, gewinnen gerade in der heutigen Leistungsgesellschaft, in der Stress und Hektik an der Tagesordnung sind, zunehmend an Bedeutung und Akzeptanz.

Vorteile

Eine Fasten- Kur ist eine wohltuende Zäsur in unserem hektischen und Konsumreichen Alltag.

Der Körper kann sich von Grund auf regenerieren und sich von Giften und Belastungen sowie überschüssigen Pfunden befreien und somit wieder ins Gleichgewicht kommen.

Es ist eine sehr gute Möglichkeit, in ein vitaleres Leben einzusteigen und dauerhaft eingefahrene, ungesunde Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zu ändern.

**Aber...
...fasten Sie nicht einfach drauf los!**

Wir haben für Sie ein Fasten-Programm erstellt, um Sie bei Ihrer Fastenkur zu begleiten.

Unser Fasten-Programm beinhaltet:

- Untersuchung durch die Heilpraktikerin Frauke Schmidt und Vorbereitungsgespräch
- 2 Vorbereitungstage in der Sie Ihren Körper auf das Fasten einstimmen und in der Sie auf leichte Kost umstellen.
- 5 Fastentage (beginnend am Sonntag), wobei am 1., 3. und 5. Fastentag jeweils Fastengruppentreffen stattfinden, bei denen mittels Ohrakupunktur durch die Heilpraktikerin Frauke Schmidt, und Bauchmassage durch die Physiotherapeutin Judith Sutter, die Entgiftungs- und Reinigungsvorgänge im Körper angeregt werden und die entspannend und ausgleichend wirken.
- Ganzkörper- Lymphdrainage
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen / Einführung Stressbewältigung

Zu Beginn

Der erste Fastentag ist bewusst auf einen Sonntag gelegt, da an dem Tag mit dem Abführen begonnen wird. Die Reinigung des Darms wird Sie jeden zweiten Tag während der Fastenkur begleiten.

Sie ist notwendig um den Körper von der „Äußeren Ernährung“ auf die „Innere Ernährung“ umzustellen. Nur wenn der Darm gründlich gereinigt ist, entsteht auch kein Hungergefühl.

Während des Fastens

Während der Fastentage wird nur getrunken (viel Wasser, Brühe, Kräutertees und salzarme Gemüse- oder Obstsaften). Mittags und abends werden pürierte Gemüsesuppen (frisch gekocht) gegessen. Die Gemüsesuppen sind sehr nährstoffreich und bewirken eine sanftere Art des Fastens.

Während der Fastentreffen werden Tipps rund um das Fasten gegeben. Es findet ein Erfahrungsaustausch untereinander statt.

Zum Ende

Die Fastenkur wird beendet durch das sogenannte „Fastenbrechen“, die allmähliche Umstellung auf die normale Ernährung.

Es folgen 2-3 Aufbau- tage, in denen der Körper langsam wieder von Fasten auf Essen umschalten kann. Beim letzten Fastentreffen werden Sie über die Aufbau- tage und was dabei zu beachten ist informiert. Wir stehen Ihnen natürlich auch während dieser Tage, die Sie in Eigenregie führen, für Fragen zur Verfügung.