Fasten ist neben gesunder Ernährung, Bewegung und einer ausgeglichenen Lebensweise die beste Art der Gesundheits-vorsorge und körperlichen Reinigung, da im Fasten eine gründliche Selbstreinigung aller Organsysteme geschieht. Nicht zuletzt erzielen Übergewichtige auf einfache Art ihr Wohlfühlgewicht. Wenn Sie fasten möchten, biete ich Ihnen mit diesem Kurs meine naturheilkundliche Begleitung und Unterstützung an.

Bei allen Fragen, auch im Vorfeld, rufen Sie mich gerne an.

Zur Vorbereitung entlasten Sie Ihren Stoffwechsel 2 Tage, also 28. und 29.03.2019.

So erleichtern Sie am Samstag das sogenannte Umschalten für Körper und Seele.

Nach Ihrer schriftlichen Anmeldung erhalten Sie von mir entsprechende Rezeptvorschläge und eine Einkaufsliste, um alles rechtzeitig besorgen zu können, gern können Sie auch die Spezialitäten nach Hildegard von Bingen dazunehmen.

Zur Durchführung einer Fastenkur gehört nicht nur die Einhaltung bestimmter Ernährungsvorschläge, sondern auch viel Bewegung an der frischen Luft, Körperpflege, besonders der Ausscheidungsorgane, regelmäßige Darmentleerungen, Leberwickel u.a.

Außerdem dürfen Sie die Seele baumeln lassen. Planen Sie also viel Zeit für sich selbst ein, um Neues zu genießen.

Unsere Treffen:

Freitag, 29.03.: 17 bis 18 Uhr, Gartenstraße 38

Gemeinsamer Fastenbeginn in der Gruppe

Alle Infos zu den ersten Fastentagen (Getränke, Teeempfehlungen,

Körperpflege, Darmentleerung, Leberwickel, usw.)

Montag, 01.04. und Mittwoch, 03.04.: jeweils 17 Uhr, Treffpunkt: Gartenstraße 38

Gemeinsame Wanderung in den Naunhofer Wald mit Erfahrungsaustausch, Qi Gong

und Tai Chi Übungen oder Meditationsangebot

Freitag, 05.04.: 17 Uhr, Gartenstraße 38

Gemeinsames Fastenbrechen

Alle Infos für die nächsten 3 Aufbautage

Auf keinen Fall dürfen Sie sofort wieder zur Normalkost übergehen.

Die Aufbautage nach der Fastenperiode bringen erst die eigentliche Ernte der Fastenzeit.

Zur Unterstützung des Körpers und zur Entspannung werden Sie in diesem Jahr wieder die Möglichkeit haben, während Ihrer Fastenwoche zwischen einer Fußreflexzonenmassage und einer Reikibehandlung zu wählen. Bitte entscheiden Sie sich schon im Vorfeld, welche Behandlung Sie in Anspruch nehmen möchten. Nach Ihrer verbindlichen Anmeldung sprechen Sie bitte Ihren persönlichen Behandlungstermin zeitnah mit mir ab (per Telefon oder E-Mail).

Außerdem bin ich in dieser Woche für all Ihre Fragen und Probleme telefonisch in meiner Praxis oder per Handy erreichbar.

Bitte melden Sie sich bis spätestens 15.03. 2019 verbindlich zur 11. Naunhofer Fastenwoche an.

Für Ihre Anmeldung benötige ich den unteren Abschnitt ausgefüllt und unterschrieben. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Ich freue mich auf eine gemeinsame Woche mit Ihnen.

Ihre Helge Heinze

Heilpraktikerin und Reikimeisterin

Naturheilpraxis, Gartenstraße 38, 04683 Naunhof

Tel.: 034293 471981, E-Mail: helgeheinze-naturheilpraxis@gmx.de

................................................................................................................................................

**Anmeldung**

Ich möchte eigenverantwortlich fasten und melde mich hiermit verbindlich für die 11. Naunhofer Fastenwoche

vom 29.03. bis 05.04.2019 an. Die Kursgebühr von 100 Euro entrichte ich zum 1. Treffen am 29.03.2019.

Ich wünsche mir eine Fußreflexzonenmassage  Ich wünsche mir eine Reikibehandlung 

Name: Datum, Unterschrift:

Telefon: Anschrift:

E-Mail: