

INFOBLATT

10.03.2020 - 24.03.2020 - 18.30 Uhr

Ort: Xundhaus Wegscheid

Heilfastenkurs nach Buchinger

Ansprechpartner: Ursula Lang-Rauscher

Tel: +49 160 6384321 - E-Mail: info@fasten-gesundheit.de

Fasten nach

Buchinger

?Buchinger

Fasten bedeutet einen freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für einen begrenzten Zeitraum.?

Fasten war

zu allen Zeiten und in allen Kulturen ein Heilungsweg von großer Bedeutung.

Durch Fasten nach Buchinger, werden entscheidende Selbstheilungskräfte freigesetzt, der Körper intensiv entgiftet und entschlackt, die Gesundheit enorm gestärkt und Übergewicht abgebaut.

Zahlreiche

Studien belegen einen gesundheitlichen Gewinn.

Infoabend: Dienstag 10.03.2020, 18.30

Uhr

1. Vortrag: Dienstag 17.03.2020, 18.30 Uhr

2. Vortrag: Donnerstag 19.03.2020, 18.30 Uhr

3. Vortrag: Dienstag 24.03.2020, 18.30 Uhr

Kursgebühr 99? pro Person. Unterlagen und Getränke inklusive.

Entgiften ?

Regenerieren ? Abnehmen

MODIFIZIERTES

FASTEN NACH BUCHINGER berücksichtigt die Kriterien moderner ernährungswissenschaftlicher Erkenntnisse und beachtet das Säure-Basen Gleichgewicht. Es entfällt das Hungergefühl und es kommt zu keinen Mangelercheinungen während des Fastens. Wenn sich der Körper von Giftstoffen befreit, werden die Gedanken klarer und die Seele atmet auf. Für Viele fällt in dieser Zeit auch der Startschuss für einen Neubeginn.

Spezielle

fastenbegleitende Maßnahmen, wie z.B. Fußbäder, Leberwickel, Kneippgüsse und Fastenmassagen, ergänzen und fördern die gewünschte Entgiftung.

Diese Kur

ist auch für Berufstätige geeignet, die beim Fasten ihren Alltag problemlos bewältigen sollen.

BUCHINGER

FASTEN; modifiziert (Ablauf)

Beim

aufschlussreichen Infoabend, werden alle Kursteilnehmer-innen mit Unterlagen und genauem Fastenplan versorgt. In Form von Vorträgen über Fasten und Gesundheit betreue ich die Fastengruppe.

Die gesundheitsfördernde

Fastenkur beinhaltet 3 Phasen:

Entlastungstage

Das

?Trinkfasten? (die eigentliche Fastenphase)

Aufbautage