

Den Alltag entschleunigen

Fasten als Auszeit – für mehr innere Ruhe

Um aus Ihrem persönlichen „Hamsterrad“ herauszukommen, ist die einfachste und impulsgebenste Zäsur eine Auszeit, die von Reduktion auf das Wesentliche geprägt ist: Eine Fastenwoche. Eine Ernährungspause zeigt sich nicht nur auf der Waage, sondern verschafft vor allem gedanklichen Abstand zu Ihrer persönlichen Lebenssituation, innere Ruhe und neue Motivation für neue Entscheidungen und Änderungen im Lebensstil.

Fasten – viel mehr als Gewichtsreduktion!

In den ersten Fastentagen findet eine Umstellung des Stoffwechsels statt. Sie scheiden Körperwasser aus, und der Körper beginnt, seinen Energiebedarf aus seinen Depots zu decken (Zuckerspeicher in der Leber, überschüssige Eiweißablagerungen u.a. im Bindegewebe, Körperfett). Sie werden von Fastentag zu Fastentag energiegeladener und gerade bei Ausdauerbelastungen wie Wandern, Radfahren, Joggen usw. sehr leistungsfähig. Ihr Körper arbeitet sehr effizient, reduziert sich auf die wesentlichen Stoffwechselforgänge. Die

Energie, die Sie im Essmodus zum Verdauen benötigen, haben Sie in einer Fastenwoche sozusagen „zuviel“. Daher entsteht Leichtigkeit, ein Wohlgefühl und steigende Beweglichkeit.

Feng Shui im Fasten

Was sich auf der körperlichen Ebene verändert, geschieht auch auf der seelisch/geistigen Ebene. Ihr Organismus „entrümpelt“ nicht nur die „Keller“ auf der Ebene der Zellen. Auch durch intensives Träumen, starke emotionale Empfindungen und Erlebnisse auf der geistigen Ebene scheidet der Organismus aus, Gedanken werden losgelassen, Sie erreichen gedankliche Klarheit für die wesentlichen Themen Ihrer individuellen Lebenssituation. Gewinn an seelischer Harmonie, Förderung der Wahrnehmung, Erhöhung der Willenskraft sind sehr oft das Fazit einer beeindruckenden Fastenwoche. Eine Erfahrung, auf die die Teilnehmer nicht mehr verzichten möchten.

Möchten Sie

- "entschlacken" und sich endlich wieder rundherum wohlfühlen?

- völlig abschalten und wieder zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit finden?
- dem Burn-Out vorbeugen und wieder zu alter Leistungsfähigkeit zurückfinden?
- in einigen problembelasteten Lebenssituationen wieder klarer sehen?
- etwas abnehmen und Motivation bekommen, sich von schlechten Ernährungsgewohnheiten zu verabschieden?
- Ihre Abwehrkräfte stärken und die Infektanfälligkeit verringern?
- wieder neuen Schwung für den Alltag bekommen?
- den „inneren Schweinehund“ überwinden und mit neuer Kraft und Motivation Ihren Alltag, Ihr „Hamsterrad“, umgestalten?

Dann gönnen Sie sich eine Auszeit.

In unserer Zeit des Überangebots können wir mit einer Fastenwoche wieder erlernen, was wirklich wichtig im Leben ist. Die stärkende und gesundheitsfördernde Kraft des kurzzeitigen Nichtkonsums hilft uns bei „Entgiftung“, Selbsterfahrung und

Loslassen. Unsere Reise führt uns zurück zu den eigenen inneren Werten, zu Gelassenheit und Lebensfreude. Fasten heißt, aus sich selbst von innen leben - eine Reinigung von Körper, Geist und Seele.



Kirsten Müller,
Sozialwissenschaftlerin M.A.,
und ärztl. gepr. Fastenleiterin
der Deutschen Fastenakademie
leitet Fasten (Wander-)
Kurse am Steinhuder Meer,
im Deister und in Wunstorf
nach der Fastenmethode von
Dr. Buchinger.
Zusätzlich ist sie als ärztl.
gepr. Gesundheitsberaterin
GGB und Stressmanagement-
Trainerin in der Prävention
von ernährungs- und
stressbedingten Erkrankungen
tätig
Details unter
www.meer-fasten.de

**Fastenwandern
am Steinhuder Meer
und im Deister!**
Bewegen, entspannen
und genießen.

Kirsten Müller
ärztl. gepr. Fastenleiterin (dfa)
Tel. 05031-5166834, www.meer-fasten.de
z. T. mit Krankenkassen-Zuschuss

Fasten bringt Wohlgefühl.

Wer erst einmal das Fasten als Gesundheitsförderung, Zeit der Entschleunigung, des Ballast-Abwerfens und des Energie-Auftankens für sich entdeckt hat, der möchte nicht mehr darauf verzichten. Gönnen Sie Ihrem Körper, Geist und Seele eine Auszeit und genießen Sie eine Fastenwoche am Steinhuder Meer oder im Deister. Das Kursprogramm beinhaltet Wandern, Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger in Form von Tee, Saft, Gemüsebrühe und Informationen zu vitalstoffreicher Vollwertkost.

MEER FASTEN

Prävention und Abwendung von ernährungs-
und stressbedingten Zivilisationserkrankungen