

Überzeugen Sie sich selbst von unserem

Genialen *Gesund*heitsprogramm

Warum Fasten?

Fasten dient...

- der Entgiftung und Reinigung des Körpers
- der Gewichtsreduktion
- der Anregung des Herzkreislaufsystems
- der Krankheitsvorbeugung
- der Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- der Regeneration des Darms
- der ganzheitlichen Reinigung von Körper, Geist und Seele

Weitere Indikationen für das Fasten:

- Adipositas (Übergewicht)
- Hyperlipidämien (Fettstoffwechselstörungen)
- Diabetes mellitus II
- Hyperurikämie (z.B. Gicht)
- Degenerative und entzündliche Gelenkerkrankungen
- Hauterkrankungen (wie Akne, Psoriasis, Neurodermitis)
- Asthma
- Chron. Hepatopathien (Fettleber, chron. Hepatitis)
- Hypertonie (Bluthochdruck)
- Arterielle Durchblutungsstörungen (koronar, zerebral oder peripher)
- Venöse Durchblutungsstörungen (Ulcus cruris)
- Verschiedene Darmerkrankungen (M. Crohn, Colitis ulcerosa, chronische Obstipation)

Wer sollte nicht fasten?

- Schlecht ernährte und erschöpfte Menschen
- Schwer fortgeschrittene Krebskranke
- Tuberkulöse Patienten

Gesundheit einmal anders erleben mit

genial-gesund und



Naturheilpraxis

Elisabeth Gustafsson

0 172/56 78 105

Heilpraktikerin
Industriekauffrau
Phytotherapeutin
Reiki II Grad
Tierheilpraktikerstudium
Kinesiologieausbildung
(Muskeltestverfahren)
Dozentin
3 Jahre Pflegeerfahrung
Mitglied der Celler Demenz Initiative
Mitglied VUH e.V.



Praxis für Naturheilkunde

Ulrike Bauschke

05 31/58 78 03

Heilpraktikerin
Krankenschwester
Phytotherapeutin
Reiki II Grad
Seminarleiterin Entspannungstechniken
Kinesiologieausbildung
(Muskeltestverfahren)
Dozentin
Mitglied in der Deutschen Borreliose Gesellschaft
Mitglied VUH e.V.

Gesundheit einmal anders erleben

mit

genial-gesund

und

Fastenreisen

Wann Fasten?

Der Zeitpunkt für den Start in eine Fastenkur ist individuell unterschiedlich. Es gibt keine Jahreszeit, die für Fastenkuren empfehlenswerter ist als eine andere.

Im Frühjahr: eine Möglichkeit um neue Energie zu tanken. Im Herbst: um zur Ruhe zu kommen. Oder einfach, wenn Sie das Gefühl haben, jetzt oder nie!

Der für Sie richtige Zeitpunkt ist der, an dem Sie sich aus dem Alltag für eine kurze Zeit zurückziehen können, damit sich bei Heilfasten nicht nur der Körper, sondern auch der Geist entspannen kann und Sie neue Energie tanken können, damit Sie auch nach der Fastenzeit die Ernährungsumstellung beibehalten können.

Unsere Fastenangebote:

Wir bieten Ihnen Fastenreisen in ausgesuchten Unterkünften mit einer ganztägigen und fachkundigen Betreuung durch zwei Heilpraktikerinnen in kleinen Gruppen zwischen 6 und 10 Teilnehmern.

5-Tage Heilfasten

Eine Woche Entschlacken, Erholen und Abstand nehmen vom Alltag - eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Nach dem Umstellungstag zu Haus können Sie die 5 Tage zum Fasten voll ausnutzen (6 ÜN = 6 Übernachtungen).

10-Tage Heilfasten

Sie starten gemeinsam mit uns ganz entspannt in die Fastenkur, zum Entschlacken, Erholen und Abstand gewinnen vom Alltag. Genießen Sie mit Körper, Geist und Seele diese Pause von Ihrem regulären Alltag (11 ÜN = 11 Übernachtungen).

Tagesablauf

- 09:00 Uhr Gemeinsamer Tagesbeginn mit Fastentee
- 09:30 Uhr Individuelles Tagesprogramm (z. B. Wanderungen, Spaziergänge, Nordic walken)
- 12:30 Uhr Fastensuppe, Fastentee
- 13:00 Uhr Ruhepause mit Leberwickel zum Entspannen, Entschlacken und Auftanken
- 15:00 Uhr Diverse Aktivitäten
- 18:00 Uhr Fastensuppe, Fastentee
- 19:00 Uhr Abendprogramm mit Feed-Back-Runde, Entspannung ...

Die Zeiten sind variabel, Sie haben Urlaub! Die Teilnahme an den verschiedenen Veranstaltungen sind freiwillig. Gerne können Sie auch weitere Angebote aus unserem Programm buchen.

Fastengetränke stehen Ihnen während der gesamten Zeit zur Verfügung!

Termine:

Nähere Informationen über Termine, Fastenorte sowie Preise entnehmen Sie bitte dem Einleger oder unserer Homepage!

Hier finden Sie auch Angaben zu Info-Abende und weiteren Angeboten aus unserem

genial-gesund-Programm!

Gerne stehen wir Ihnen natürlich auch telefonisch zur Verfügung:

Elisabeth Gustafsson

01 72/56 78 105

Ulrike Bauschke

05 31/58 07 803

Angebote während der Fastenzeit

Angebote	Im Programm enthalten	Kann zusätzlich gebucht werden
Seminare zum Fasten und Ernährungsumstellung	Ja, am 1. Abend	-
Entspannungsübungen, Fantasiereisen	Ja, jeden Abend	-
Hot Stone Massage	nein	ja
Schröpfkopfmassage	nein	ja
V-sonic-Behandlung	nein	ja
Psychologische Betreuung bei Fasten Krisen	ja	Nach Absprache und Bedarf
Leberwickel	ja	-
Diverse Aktivitäten	ja	je nach Reiseort
Nordic-Walking-Kurs	nein	je nach Jahreszeit
Fastengetränke	ja	-
Feed-back-Runde	Ja, jeden Abend	-
Honig-, Aromaölmassagen	nein	ja
Gemeinsamer Trommelabend	nein	ja
Reiki	nein	ja

Informieren Sie sich auch über weitere Angebote aus unserem *genial-gesund*-Programm wie Wellness-Angebote, Fastenreisen sowie Seminare, Vorträge und Workshops zum Thema Gesundheit!

www.genial-gesund.com