

Checkliste zur Vorbereitung auf das Fastenseminar

- 2 Wärmflaschen
- warme Kleidung, dicke Socken
- gute, warme Outdoor- bzw. Wanderkleidung
- Wanderschuhe
- ggf. Nordic Walking Stöcke
- Rucksack
- Sitzunterlage zum Rasten in Freien
- Körperöl ohne Konservierungsstoffe
- Trockenbürste mit Naturborsten
- Thermoskanne für Tees
- Irrigator für Einläufe - können auch bei mir erworben werden (Reiseirrigator mit Darmrohr 15,00 €)
- Krankenversichertenkarte
- Sportzeug, möglichst bequem und aus Naturfaser
- genügend Wäsche zum Wechseln, denn die Ausscheidungen über die Haut sind beim Fasten höher als sonst
- USB-Stick zum Laden für Seminarinfos und Fotos
- gute Laune und Lust auf neue Erfahrungen

Vorbereitung

Vielleicht können Sie ja in der Woche vor dem Fasten schon etwas mehr zur Ruhe kommen als sonst. Sinnvoll ist es auf jeden Fall, den Konsum von Kaffee und anderen Genussmitteln in den Tagen vor dem Fastenseminar bereits einzuschränken oder abzustellen. Besonders wichtig ist es, einen Tag vor der Fastenwoche und am Anreisetag möglichst nur noch Obst, Salat, Gemüse, Kartoffeln und Reis zu essen. Nach der Anreise gibt es noch ein leichtes Abendessen und mit dem Fasten starten wir dann am Tag nach der Anreise mit der Darmentleerung.

Wer bereits vor der Fastenwoche mit dem Fasten beginnen will, sollte dies genau so sorgfältig machen, wie wir es in den Seminaren praktizieren. Es ist sinnvoller, einen Tag weniger zu fasten, aber dafür alles in Ruhe geschehen zu lassen, als „so nebenbei“ in das Fasten einzusteigen. Es gilt die Regel: Fasten ist nicht nur „nichts essen“, sondern eine Grundeinstellung zu Körper und Geist.

Ich wünsche eine gute Anreise und freue mich auf unser gemeinsames Fastenseminar.

Herzliche Grüße!

Eckhard Heumeyer

Für Rückfragen bitte unter 0151-56325269 anrufen.