

FASTENZENTRUM HAMBURG FASTENKURSE

ALLTAGSBEGLEITENDES FASTEN
NACH DER METHODE DR. BUCHINGER
UND VEGAN-BASENFASTEN



WWW.FASTENINFOS.DE



FASTENZENTRUM HAMBURG



ALLTAGSBEGLEITENDES FASTEN

Wir wollen Ihnen mit diesem Kurs den Weg zum Fasten ebnen, den Einstieg erleichtern und während der gesamten Zeit beratend und unterstützend zur Seite stehen. Fasten lässt sich gut in den Alltag integrieren, wenn man sich zusätzlich Zeit für Bewegung und Ruhe nimmt.

Die Gruppe trägt dazu bei, dass kleine Krisen gut bewältigt werden können und Durchhalten kein Problem wird. Während der Fastenwoche treffen wir uns regelmäßig zum Erfahrungsaustausch, zu Bewegung (Wandern, Yoga, Qi Gong), Entspannung (Meditation, Klangschalen) und unterstützenden Anwendungen (nach Kneipp, Massagen, Klangmassagen). Wir leiten die Zubereitung von Fastenbrühen und basischen Gerichten an und je nach Bedarf können wir auch gemeinsame Mahlzeiten einnehmen.

Fasten nach Dr. Buchinger und Vegan-Basenfasten lässt nicht nur die Pfunde purzeln, sondern aktiviert die Selbstheilungskräfte und die Immunabwehr, entschlackt, entgiftet und regeneriert Körper, Geist und Seele. Kommen Sie zu uns und gehen mit uns gemeinsam auf eine Reise zu sich selbst!

LEISTUNGEN

- Angeleitetes Fasten nach der Methode Dr. Buchinger und Vegan-Basenfasten mit zertifizierter Fastenleitung (Berufsverband Fasten und Ernährung, BV-FE)
- Einführung in das Thema Fasten nach Dr. Buchinger und Vegan-Basenfasten
- Anleitung der Anwendungen beim Fasten
- 4 x Bewegungs- und Entspannungseinheiten (Yoga, Qi Gong, Wandern, Meditation)
- 4 x Gesprächsrunde mit Erfahrungsaustausch
- Einführung und praktische Anwendungen nach Sebastian Kneipp
- Anleitung zum Zubereiten der Fastenbrühen und basischen Ernährung
- Anleitung zum Stoffwechsellaufbau und der Ernährungsumstellung nach dem Fasten
- Umfangreiches Informationsmaterial

TERMINE

09.02. bis 16.02.2018	Hamburg Gut Karlshöhe
23.03. bis 30.03.2018	Hamburg Gut Karlshöhe
16.04. bis 23.04.2018	Hamburg Reformhaus Engelhardt
08.06. bis 15.06.2018	Hamburg Gut Karlshöhe
07.09. bis 13.09.2018	Hamburg Reformhaus Engelhardt
19.10. bis 26.10.2018	Hamburg Gut Karlshöhe
16.11. bis 22.11.2018	Hamburg Reformhaus Engelhardt

KURSORTE



Gut Karlshöhe
Karlshöhe 60 d | 22175 Hamburg
www.gut-karlshoe.de



Reformhaus Engelhardt
Grindelallee 130 | 20149 Hamburg
www.reformhaus-engelhardt.de

Wollen Sie sich eine echte Auszeit aus dem Alltag nehmen
und Fasten mit Urlaub verbinden?

Dann schauen Sie doch auf unserer Homepage vorbei.
Dort finden Sie alle Angebote an den schönsten Fastenor-
ten in Deutschland und Österreich.

KONTAKT / IMPRESSUM

Eckhard Heumeyer
Schimmelmanstr. 54
22043 Hamburg

040-34859974
0151-56325269
info@fasteninfos.de
www.fasteninfos.de

