

Was ist Heilfasten?

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit.

Beim Fasten erhält der Körper die notwendige Ruhepause, um angesammelte Schadstoffe auszuscheiden und sich mit verstärkter Intensität zu heilen.

Nach einer Fastenkur erlangen Sie ein neues Bewusstsein. Ihre natürlichen Instinkte kehren zurück.

Heilfasten ist eine große Unterstützung bei der inneren Reinigung und bietet einen guten Einstieg in eine gesündere Ernährung und Lebensweise.

Vielleicht möchten Sie Ihrem Leben schon lange eine geplante neue Richtung geben.

Sie sind herzlich eingeladen.

Heilfasten nach Dr. Buchinger/ Dr. Lützner

Das Buchingerfasten umfasst eine basenreiche Verpflegung, mit Gemüsebrühe, Kräutertees, frisch gepressten Säften und Buttermilch.

Sich neu entdecken und erleben

- Anregung der Selbstheilungskräfte;
- Steigerung der Abwehrkraft;
- Entschlacken-Entgiften-Entwöhnen-Abnehmen-Erholen;
- stufenweise zum Normalgewicht zurückkehren;
- Heilungsunterstützung für Körper, Geist und Seele;
- preiswerte und hochwirksame Gesundheitsvorsorge;
- Kraft, Energie, Stärke und Lebensfreude tanken;
- Spannungen loslassen und zu sich selbst finden;

Fasten ist mehr als nicht essen. Es erfasst den ganzen Menschen mit Körper, Geist und Seele. Es bringt eine Umstellung des Stoffwechsels mit sich und ist gleichzeitig ein Weg zur inneren Ordnung und heilsamen Balance.

Die Zeit des Heilfastens

Die **Fastenwoche** beginnt mit zwei Entlastungstagen, es folgen fünf Fastentage sowie drei Aufbautage. Bei der Kurseinführung erhalten Sie Informationen über den Ablauf der Heilfastenzeit und eine Fastenmappe.

Kurstermine

Kurs 1

Einführungsabend

Montag, 26. Februar, 19.00 Uhr

Fastenbegleitung

Freitag, 01. März, 19.00 Uhr

Sonntag, 03. März, 09.30 Uhr

Mittwoch, 06. März, 19.00 Uhr

Kurs 2

Einführungsabend

Montag, 04. März, 19.00 Uhr

Fastenbegleitung

Freitag, 08. März, 19.00 Uhr

Sonntag, 10. März, 09.30 Uhr

Mittwoch, 13. März, 19.00 Uhr

Kurs 3

Einführungsabend

Montag, 11. März, 19.00 Uhr

Fastenbegleitung

Freitag, 15. März, 19.00 Uhr

Sonntag, 17. März, 09.30 Uhr

Donnerstag, 21. März, 19.00 Uhr

Informationen und Angebote während der Fastenbegleitung

- richtig fasten leichtgemacht,
- Fasten im Alltag;
- Austausch in der Gruppe;
- Entspannungs- und Atemübungen;
- Bewegungs- und Kreislauftraining;
- Energieübungen;
- Achtsamkeitsübungen;
- Kleine Wanderung;

Fastenbegleiterin

Hildegard Himpsl
Fradlberger Str. 8
94579 Zenting
Tel: 09907 718

E-Mail: hildegard.himpsl@t-online.de
www.psychotherapie-himpsl.de

Qualifikation

- HP Psychotherapie
- ärztl. geprüft. Fastenleiterin (UGB)

Beratungsthemen

- Depressionen;
- Ängste und Phobien;
- Essstörungen;
- Psychosomatische Erkrankungen;
- Familie und Partnerschaft;
- Arbeit und Beruf;

Organisatorisches

Kursgebühr

90,00 €

Ort

Niederalteich, Landvolkshochschule,
Hengersberger Str. 10

Anmeldung

Kath. Erwachsenenbildung
Gundelauer Straße 7
94557 Niederalteich
Tel: 09901 6228
keb.deggendorf@bistum-passau.de

Geschäftsbedingungen

Veranstaltungsabsage

Die KEB im Landkreis Deggendorf e.V. kann aufgrund von ungenügender Teilnehmezahlen oder Ausfall einer Kursleitung eine Veranstaltung absagen. In diesen Fällen werden unter Ausschluss weitergehender Ansprüche bereits geleistete Zahlungen voll zurückerstattet.

Rücktritt

Bei Rücktritt von der Kursanmeldung gelten folgende Stornoregelungen: 1 Monat bis 14 Tage vor Kursbeginn 50 % der Kursgebühr, unter 14 Tage 100 % der Kursgebühr.

Wird ein begonnener Kurs aus nachgewiesenem triftigem Grund (längere Erkrankung, berufliche Verpflichtung von Teilnehmern u. ä.) abgebrochen, ist auf Antrag eine anteilige Erstattung von Gebühren möglich.

Heilfasten -



**ein Weg zu Vitalität
und Gesundheit
Frühjahr 2024**