

## Was versteht man unter 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.**

## Entdecken und erleben Sie sich neu!

- Anregung der natürlichen Selbstheilungskräfte;
- Steigerung der Abwehrkraft,
- Entschlacken-Entgiften-Entwöhnen-Abnehmen-Erholen;
- stufenweise zum Normalgewicht zurückkehren;
- Heilungsunterstützung bei vielen Krankheiten;
- preiswerte und hochwirksame Gesundheitsvorsorge;
- Kraft, Energie, Stärke und Lebensfreude tanken;
- Spannungen loslassen und zu sich selbst finden.
- Kleine Wanderung.

Fasten ist mehr als einfach nicht essen. Fasten 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 Fastenwoche

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

### Kurstermine

#### Einführung:

Dienstag, 01.10.2024, 19:00-21:00 Uhr

#### Fastenbegleitung

Fr. 04.10.2024, 19:00 – 21:00 Uhr

So. 06.10.2023, 9:30 – 13:00 Uhr

Mittw.09.10.2024, 19:00 – 21:00 Uhr

## Informationen und Angebote während der Fastenbegleitung

- richtig fasten leicht gemacht,
- Fasten im Alltag;
- Austausch in der Gruppe;
- Entspannungs- und Atemübungen;
- Bewegungs- und Kreislauftraining;
- Energieübungen;

## Hildegard Himpsl

**Praxis:**  
Psychotherapie, Beratung und  
Coaching

Fradlberger Str. 8  
94579 Zenting  
Tel: 09907/718

E-Mail: [hildegard.himpsl@t-online.de](mailto:hildegard.himpsl@t-online.de)  
[www.psychotherapie-himpsl.de](http://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;
- Gesundheitsberatungen;

### Therapieangebote:

Einzelberatung;  
Paarberatung;

## Organisatorisches

Heilfasten nach Dr. Buchinger/  
Lützner Dr.

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

### Kursgebühr:

90,00 Euro

### Ort:

Schulgasse 4,  
94579 Zenting

**Anmeldung:**  
**VHS Geschäftsstelle**

Frauenberg 17  
94481 Grafenau

E-Mail: [info@vhs-freyung-grafenau.de](mailto:info@vhs-freyung-grafenau.de)

Telefon: 08551/57-3300

# Heilfasten

## ein Weg zu Vitalität und Gesundheit

VHS Zenting  
Herbst 2024

>Hildegard Himpsl / Psychotherapie HP

