



Gesundheitspraxis Harmonie

Körper und Geist als Einheit

Gesundheitspraxis Harmonie • Heike Pönicke • Dorfstraße 14b
04683 Naunhof • OT Albrechtshain

Leichter Leben

Fastenkurs



Fasten für Berufstätige

Termine: 2017 / 2018

Termine: 2017 in meiner Praxis

Einführungsvortrag am 30.10.2017 um 18.00 Uhr

Fasten vom 18.11. – 24.11.2017

Termine 2018 in meiner Praxis

Einführungsvortrag am 19.02.2018 um 18.00 Uhr

Fasten vom 10.03. – 16.03.2018

Einführungsvortrag am 09.04.2018 um 18.00 Uhr

Fasten vom 21.04. – 27.04.2018

Fastenwandern in Bad Lausick

Vom 23.09. – 29.09.2018

Kosten und Buchung über

die Tourist-Information Bad Lausick,

Telefon 034345/52953,

E-Mail: post@kurstadtinfo.de

Fasten

„Jeder kann zaubern, jeder kann seine Ziele erreichen, wenn er denken kann, wenn er warten kann, wenn er fasten kann.“

Hermann Hesse, Siddharta

- Fasten entrümpelt, regeneriert und stärkt Körper, Geist und Seele
- Fasten kann zur Entdeckung eines neuen Körpergefühls führen

- Fasten gibt Impulse zur Veränderung der Lebensweise
- Fasten schenkt ein positives Verzichtserlebnis

(Keine medizinischen Anwendungen.)

Grundregeln für das Fasten

1. Nichts essen – nur trinken ca. 2,5 bis 3 Liter Flüssigkeit am Tag (Wasser, spezielle Tees, Säfte, Gemüsebrühe)
2. Alles weglassen, was nicht notwendig ist.
3. Sich vom Alltag lösen.
4. Sich bewegen und im Ausgleich genügend Ruhe und Schlaf finden.
5. Alle Ausscheidungen fördern (Darm, Niere, Haut und Lunge) durch fastenunterstützende Maßnahmen (Sauna, Spazierengehen u.a.)

Zu Beginn der Fastentage erhalten Sie dazu entsprechende Informationen.

Ablauf einer Fastenwoche :

Nach der Buchinger-Methode werden wir eine Woche fasten und uns jeden Nachmittag treffen, um anstehende Fragen zu klären, zu wandern, und auch Körper- und Entspannungsübungen zu praktizieren. Am letzten Kurstag werden wir das Fasten brechen und einen Blick auf die Zeit danach werfen.

- **Einführungsvortrag: 10,00 €** (danach kann jeder entscheiden, ist Fasten etwas für mich)
- **Kursgebühr: 140,00 €** (vor Kursbeginn zu überweisen)

Ich habe bereits seit 2003 mehrmals gefastet, zu Hause, im Urlaub und während der Arbeit. Ich freue mich, Sie persönlich beim Fasten zu begleiten und stehe Ihnen bei Fragen zur Verfügung.

Ihre Heike Pönicke
Gesundheitsberaterin/Fastenleiterin
Entspannungstrainerin
Psychologische Beraterin
Wellness-Massagepraktikerin

Dorfstr. 14b
 04683 Naunhof OT Albrechtshain

Telefon: 034293/30323
 Telefax: 034293/30321
 Handy: 0174/3417455

E-Mail: praxis-harmonie@web.de
 Internet:
www.gesundheitspraxis-harmonie.de



Sprechzeiten nach telefonischer Terminvereinbarung