

Heil- Fasten

23.Sept. bis 29.Sept. 2022
jeweils 18.00 Uhr

Info-Abend (kostenlos):
Di 20.09., 18.00 Uhr

Salzkotten
Laurentiushof Bosenholz 11

Fasten ist ein natürlicher Weg zur Gesundheit

Verzichten wir auf feste Nahrung, dann geben wir dem Körper Gelegenheit Ordnung zu schaffen:

- Unerwünschte oder schädliche Stoffe werden ausgeschieden (Entschlackung).
- Der Verdauungsapparat kann sich erholen.
- Das Immunsystem regeneriert.
- Das Gewicht wird reduziert.
- Die Gelenke werden freier u. beweglicher.
- Die Selbstwahrnehmung wird gefördert.

Wir fasten nach der Methode Buchinger/ Lützner. Es gibt nur Flüssigkeiten: Tees, Wasser, Säfte, Gemüsebrühe, etwas Honig, Zitrone.

Fasten unter Anleitung

Wer fasten möchte, sollte sich gut informieren oder in einer Gruppe unter Anleitung fasten. Victoria Zorn hat eine Ausbildung als Fastenleiter bei der Deutschen Fastenakademie e.V. (dfa) absolviert und zahlreiche Fastenkurse durchgeführt.

Info-Abend (kostenlos und unverbindlich)

DI, 20.09.2022, 18.00 Uhr

Sie erfahren Näheres zum Fasten:

Wie wird gefastet? Wie bereite ich mich auf das Fasten vor? Welche Auswirkungen hat das Fasten? Wer darf fasten? Dann können Sie entscheiden, ob Sie mitmachen wollen.

Begleitung während des Fastens:

Nach dem ersten Treffen am Freitagabend beginnt das Fasten. Sie erhalten Anweisungen zur Verpflegung und Verhaltensregeln beim Fasten. An den folgenden Abenden werden Erfahrungen ausgetauscht. Bei Problemen gibt die Fastenleiterin hilfreiche Tipps. Sie werden informiert über richtiges Essen nach dem Fasten (Aufbautage, Vollwerternährung). In der zweiten Hälfte des Abends werden Entspannungsübungen angeboten.

Während der Fastenwoche ist eine Fußreflexzonenmassage als Lymphdrainage möglich, 15 €

Fastenwoche 23.09.bis 29.09.2022

Wir treffen uns täglich um 18.00 Uhr

im Laurentiushof, Bosenholz 11, Salzkotten

Anmeldung für die Fastenwoche ist am Info-Abend möglich, telefonisch (05258-98 05 65) oder per Mail.

Preis: 60 €

Leitung

Victoria Zorn, Heilpraktikerin und Fastenleiterin,
Laurentiushof, Bosenholz 11, 33154 Salzkotten,
Tel. 05258-98 05 65, E-Mail vhzorn@t-online.de
www.naturheilpraxis-zorn.de

Fasten und Wandern

Ich führe an verschiedenen Orten in Deutschland **Fasten-Wanderwochen** durch. Ein ausführliches Programm ist erhältlich bei:

Victoria Zorn
Bosenholz 11
33154 Salzkotten
Tel. 05258-98 05 65
E-Mail: vhzorn@t-online.de

oder im Internet: www.vhzorn.de. Unter dieser Adresse kann auch unser Newsletter über Fasten und Ernährung kostenlos abonniert werden