



Bildungshaus **Lichtenburg**

I-39010 Nals Vilpianerstr. 27 T +39 0471 057 100 F +39 0471 057 119 bildungshaus@lichtenburg.it www.lichtenburg.it facebook.com/lichtenburg



gesundheit stärken

Fasten ist gesund

Fasten, Freude, Faszientraining So 01.03. – Fr 06.03.2020

Kur nach Hl. Hildegard v. Bingen März und November 2020







Warum Fasten so gesund ist

Eine Vielzahl von Erkrankungen ist auf Über- und Fehl-Ernährung zurückzuführen. Fasten ist daher eine willkommene gesunde "Esspause", die dem Körper und der Gesundheit gut tut. Im Prinzip kann jeder kann fasten, egal ob einen Tag in der Woche oder eine ganze Woche. Längere Fastenzeit sollte stets mit ärztlicher Begleitung stattfinden.



Regeln fürs Fasten

- ✓ Ärztlicher Check-up vor Fastenbeginn ratsam
- ✓ Verzichten Sie während des Fastens auf Genussgifte. Das heißt kein Alkohol, Koffein und Nikotin.
- ✓ Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- ✓ Nach dem Fasten sollte man behutsam wieder in die normale Ernährung einsteigen
- ✓ Ausreichend Bewegung ist während des Fastens wichtig

Fasten, Freude, Faszientraining

Die Verbindung von Fasten mit Faszientraining ist ein Schritt zu einem neuen Lebensgefühl. Erleben Sie die reinigende und regenerierende Energie des Fastens, im Einklang mit einer achtsamen Körperwahrnehmung durch Bindegewebsübungen. Beim Heilfasten nach **Dr. Otto Buchinger** stehen Kräutertee, Wasser und in Maßen frisch gepresste Säfte sowie Gemüsebrühe auf dem Speiseplan.

...und das erwartet Sie:

- √ Heilsames Fasten nach Buchinger
- ✓ Entschleunigen wir schaffen Raum für Neues
- ✓ Frische Luft schöpfen- sanfte Wanderungen
- ✓ Aufladen jede Zelle unseres Körpers tankt neue Energie
- ✓ Bewegen Fasziengewebe geschmeidig halten
- ✓ Stille, Ruhe zu haben, bei sich zu sein
- ✓ Informieren- Gesprächsrunden und Vorträge
- √ Begleiten- einfühlsame Fastenbegleitung

So 01.03. - Fr 06.03.2020

So 14 Uhr – Fr 17 Uhr

Referentin



Claudia Trawöger Ärztlich geprüfte Fastenleiterin dfa

Betrag 800 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Kur nach Hl. Hildegard v. Bingen

Fasten Sie sechs Tage lang unter ärztlicher Aufsicht nach den visionären Empfehlungen der Kirchenlehrerin Hildegard von Bingen. Die Fastenkur ist ein gemäßigtes Suppenfasten auf Dinkelbasis, ohne zu hungern und kann bei Bedarf individuell angepasst werden. Eine ärztliche Visite zu Beginn und am Ende der Fastenkur und auf Wunsch geistige Begleitung.

ZIEL Reinigung, Entschlackung, Ausleitung der schlechten Säfte zur Verbesserung des Gesamtbefindens.

NUTZEN Die Hildegard Medizin bietet sich auch als eine Präventivmedizin an und hilft Ihnen bei der Anwendung im täglichen Leben bessere gesundheitliche Voraussetzungen zu schaffen, auch zum Wohle der ganzen Familie.

So 29.03. – Sa 04.04.2020

So 15.11. – Sa 21.11.2020



So 16 – Sa 14 Uhr

Referentin



Dr. med. Christiane Ernst Pregger Ärztin für Allgemeinmedizin

Betrag

565 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

...fasten in der Gruppe gelingt leichter!

Informationen und Anmeldung: Tel. 0471 057100 oder anmeldung@lichtenburg.it