

# 6 Tage Heilfastenkurs

## Gesundheitsvorteile des Fastens



Gewichtsverlust



Blutzuckerspiegel sinkt



Cholesterinspiegel sinkt



Entgiftung



besseres seelisches  
Wohlbefinden

@die\_darmwerkstatt\_karendittner

## Warum Fasten?

Der Frühling und der Herbst sind ideale Jahreszeiten, um „Hausputz“ zu halten. Nach einer tiefgreifenden Reinigung und Entschlackung des Körpers ist dieser optimal vorbereitet, all die heilsamen Vital- und Nährstoffe von Natur belassener Nahrung gut verwerten zu können und sich täglich selbst zu regenerieren.

Als ältestes Heilmittel der Menschheit wusste man in allen großen Weltreligionen um die reinigende Kraft und die positive Wirkung des Fastens. Es müssen aber keine außergewöhnlichen Berufungen oder religiöse Beweggründe sein, sondern es genügt häufig schon eine Bestandsaufnahme des körperlichen Zustandes, um das Fasten in Erwägung zu ziehen.

Bereits während und besonders im Anschluss an das Seminar werden Sie sich freier, ausgeglichener und leistungsfähiger fühlen. Oft brauchen Fastende weniger Schlaf, träumen intensiver und haben eine besonders kreative Phase.

## Fasten beugt vor!

Fasten ist eine sanfte und preiswerte begleitende Behandlungsform, die folgende Krankheiten positiv beeinflussen kann:

- Diabetes
- Magen- u. Darmproblemen
- Rheuma, Gicht
- Leber-Gallenerkrankungen
- Allergien
- Übergewicht
- mangelnde Infektabwehr
- Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen
- Arteriosklerose
- Migräne
- Bluthochdruck
- Hautkrankheiten usw.

Diese Fastenwoche bietet eine gute Gelegenheit, sich des Wohlstandes und des Überflusses bewusst zu werden. Durch Fasten verliert man Ballast, reinigt und entgiftet ohne Leistungsverlust. Geschwächte Organe können sich regenerieren.

## Begleitprogramm:

Neben der naturheilkundlichen Betreuung und Beratung besteht die Möglichkeit ein umfangreiches Begleitprogramm in Anspruch zu nehmen.

Es stehen zur Verfügung:

- Darmspülungen
- Kreislauftraining
- Massagen
- Fußreflexzonentherapie
- Leber- und Entspannungswickel
- Eigenbluttherapie
- Schröpfen
- Ohrakupunktur
- Wirbelsäulentherapie nach Dorn uvm.



## Aufbauphase:

mit Ernährungsberatung für die Zeit nach dem Fasten.

## Gebühr:

Die Teilnahmegebühr in Höhe von 100 Euro ist beim 1. Treffen zu entrichten.

## Mitzubringen:

Ab dem 2. Termin: Decke, 2 Handtücher (groß und normal), bequeme Kleidung, dicke Socken