



# Heilfasten

Körperverjüngung durch Zellregeneration



*Glücklicher leben lernen.*

# FASTENIMPULSE MIT NIMBUS

## Verjüngung durch Heilfasten

Wir arbeiten seit Jahren erfolgreich mit der Methode des Saftfastens. Das Fasten mit Obst- und Gemüsesäften bietet den Teilnehmern eine sanfte und sehr effiziente Form des Heilfastens: es tritt kaum Hungergefühl auf und der Körper wird in dieser Zeit geradezu mit Vitalstoffen überschwemmt. Der Zellaufbau kommt neu in Gang - umfassende Verjüngung ist der willkommene Effekt.

Nach dem Fasten nehmen wir unsere Nahrung bewusster wahr und spüren besser, was unserem Körper gut tut. Auf ganz natürliche Weise meiden wir Dinge, die unserem Körper schaden.

Dasselbe Phänomen findet auch auf seelischer Ebene statt. Ruhe und Entspannung stellen sich ein und lassen uns wieder freier durchatmen. Der Körper ist kräftiger als zuvor, Energie beginnt auf allen Ebenen vermehrt zu fließen. Körperliche Beschwerden wie z.B. Übergewicht, Hauterkrankungen, Rheuma, Stoffwechselprobleme ebenso wie seelische Verstimmungen erfahren einen kräftigen und nachhaltigen Heilimpuls.

## WARUM FASTEN

Fasten öffnet allen die Tore zu Gesundheit, einem strafferen Körper, Jugendlichkeit, Wohlbefinden und Schlankheit. Körper, Geist und Seele werden in Einklang gebracht. In dieser Zeit der Rückbesinnung auf das Wesentliche begreift man seine eigentlichen Bedürfnisse und lernt sie ohne Essen oder Suchtmittel zu befriedigen.

Die Umstellung von der „Ernährung von Außen“ auf die „innere Ernährung“ funktioniert, einfach ausgedrückt, ähnlich wie das Umschalten von einem Fernsehsender zum anderen. Beide „Programme“ sind durch die Evolution in uns angelegt und vorbereitet: auch wer noch nie gefastet hat, kann darauf zurückgreifen. Je klarer dieser Umschaltvorgang im Bewusstsein des Fastenden verankert ist, desto leichter wird es ihm fallen. Jede weitere Fastenzeit wird diesen Programmwechsel noch vereinfachen und die Zeit bis zum vollkommenen Umschalten verkürzen.

## HEILWIRKUNG

Heilfasten entgiftet gründlich Gewebe und Zellen und schafft damit die Voraussetzung zur Regeneration des gesamten Organismus. Die Selbstheilungsmechanismen

des Körpers werden angeregt und so Abwehrkräfte gegen Krankheiten mobilisiert.

## WARUM FASTEN MIT SÄFTEN

Beim Entsaften von frischen Früchten trennen wir Vitalstoffe und organisches Wasser von den Fasern der Früchte. Ohne Faserstoffe werden die flüssigen Wirkstoffe besonders schnell vom Körper aufgenommen. Dies geschieht im Allgemeinen innerhalb von 10 bis 15 Minuten nach dem Trinken. Säfte sind flüssige Lebensmittel (Vitalstoffe plus hochwertiges, organisches Wasser) und enthalten keine Faserstoffe, das bedeutet, dass sich trotz Versorgung des Körpers das Verdauungssystem erholen kann.

## NACH DEM FASTEN

Es ist besonders wichtig, eine ausreichende Zahl von Aufbau Tagen einzuplanen - einerseits um den Körper wieder langsam an feste Nahrung zu gewöhnen und andererseits um die erreichten Ziele zu stabilisieren. In diesen Aufbau Tagen nehmen wir vorwiegend basische Gerichte zu uns. Leicht umzusetzende und in den Alltag einbaubare Rezepte, Erläuterungen und schriftliche Unterlagen für diese Zeit erhalten Sie während der Fastenwoche.

Übergewichtige werden in dieser Zeit das Phänomen erleben, dass sie sich genussvoll sattessen können und dabei weiterhin Gewicht verlieren können!

## WANN AM BESTEN FASTEN

Die Berücksichtigung des günstigsten Zeitpunktes kann das Fasten sehr positiv beeinflussen. Im allgemeinen gilt aber: faste wenn dein Bedürfnis nach Entlastung besonders stark geworden ist. Von den Jahreszeiten her sind Frühling und Herbst natürliche Übergangs- und Wandlungszeiten und daher besonders zum Innehalten und Fasten geeignet. Die richtige Mondphase kann ebenfalls das Gelingen der Fastenzeit begünstigen: es ist im allgemeinen einfacher, bei abnehmendem Mondes zu fasten, da der Organismus in dieser Zeit schon von Natur aus schon auf Abgeben, Entgiften und Loslassen programmiert ist.





## FASTEN IN DER GRUPPE

# FASTEN AM MEER

## Fasten verbunden mit Urlaub am Meer

In der Gruppe fastet es sich leicht, lustig und intensiv. Aus diesem Grund veranstalten wir regelmäßig das unsere „Fastenimpulse am Meer“ an der kroatischen Riviera. Ziele dieser Fastenwoche sind Entschlacken und Regenerieren von Körper und Seele verbunden mit einem Urlaub am Meer.

Jeder Teilnehmer startet dabei mit einer ärztlichen Besprechung und einem kinesiologischen Körperstatus in seine persönliche Fastenzeit. Unverträglichkeiten und Belastungen des Körpers werden aufgespürt und gezielt behandelt.

Den Teilnehmern steht ein zusätzlich vielfältiges Begleitprogramm zur Verfügung. Dazu gehören energetische Körperübungen, Vorträge zum Thema Ernährung, spezielle Massagen, ein weites Spektrum an Wellnessmöglichkeiten, Unterhaltung und viel Ruhe und Raum für „Auszeit“.

Ein Fixbestandteil dieser Fastenwoche ist die Leber- und Gallenblasenreinigung nach Andreas Moritz. Jeder Teilnehmer hat Gelegenheit während seiner Fastenzeit diese spezielle Form der Entschlackung durchführen.

## FASTEN IN DER GRUPPE

Die meisten Erstfaster fühlen sich beim Fasten in einer Gruppe an einem schönen Ferienort sicherer und wohler. Der Tagesablauf ist geregelt und wir als Fastenleiter sorgen für den stabilen Rahmen und die ideale Fastenverpflegung. Die Gruppe besteht aus fünfzehn bis maximal zwanzig Teilnehmern im Alter von 20 bis 80 Jahren.

## INKLUDIERTER LEISTUNGEN

Ärztliche Supervision und individuelle Betreuung durch die Fastenleiter während der gesamten Woche, kinesiologischer Körperstatus, sämtlicher Bedarf an Bio-Obst und Gemüse, Getränken und Tees, Vorträge, ergänzendes Bewegungsprogramm, detailliertes Skriptum zu Fasten und Ernährung in der Aufbauzeit mit zahlreiche Rezepten und natürlich Raum für alle persönlichen Fragen zum Thema.

## ÄRZTLICHE BETREUUNG

Das Thema Fasten kann bei einigen Menschen natürlich auch Ängste und Unsicherheiten wecken. Oft kommen Fragen wie: Hält mein Körper das auch aus? Muss ich meine Medikamente während der Fastenzeit unverändert weiternehmen? Wie wird mein Blutdruck reagieren? Wie ist das mit meinen Allergien? Passt das zusammen mit meinen Schilddrüsenmedikamenten? Was ist wenn ich eine Gallenkolik bekomme? Baue ich beim Fasten Muskelgewebe ab? Wie ist das wenn ich Psychopharmaka einnehme? ...

Im Rahmen des ärztlichen Aufnahmegesprächs werden alle diese Unsicherheiten persönlich besprochen und geklärt. Auch während des Fastens sind je nach Bedarf Nachbesprechungen, Blutdruckmessungen und ärztliche Grundversorgung gewährleistet.

## KINESIOLOGISCHER KÖRPERSTATUS

Ein weiterer Kernpunkt der Fastenimpulse ist die kinesiologische Ermittlung des persönlichen Körperstatus eines jeden Fastenteilnehmers.

Es muss nicht allein einseitige oder mangelhafte Ernährung sein, die den Körper schwächt. Pilze, Viren, Bakterien oder Umweltgifte belasten oftmals unseren Organismus. Sie bleiben meist unerkannt oder werden erst spät diagnostiziert. Zusätzlich können auch unerkannte Lebensmittelunverträglichkeiten den Körper massiv beeinflussen.

Der Körperstatus gibt weitreichend Aufschluss darüber was den Körper belastet und bietet jedem Teilnehmer die Möglichkeit ,während der Fastenwoche speziell darauf einzugehen: Pilze, Viren, Bakterien und Umweltgifte werden je nach Bedarf ausgeleitet , damit Sie nach dem Fasten mit einem gestärkten Immunsystem nach Hause fahren.

Weiters wird kontrolliert, welche Stoffe der Körper am dringendsten braucht und auch Unverträglichkeiten hinsichtlich Obst- und Gemüse werden genauestens ausgetestet (besonders wichtig für Teilnehmer mit Fructose-Intolleranz). Das Resultat ist eine höchst individuelle Heilfastenwoche für jeden Teilnehmer.

## TAGESABLAUF

Unser Tagesablauf während des Fastens ist sehr stark vom Wissen um die menschlichen Organuhr geprägt. Wir berücksichtigen die Hauptaktivitätszeiten der Organe, um die natürlichen Ausscheidungsprozesse zu intensivieren.

Detaillierte Erklärungen dazu gibt es während des Fastens. Hier der Überblick eines typischen Tagesablaufs :

### MORGEN

Morgendliches Salzritual und Morgengespräche  
Tee und Frühstückssaft

### VORMITTAG

Bewegungsprogramm und Meditation

### MITTAG

Mittagssaft  
Leberwickel-Siesta und Körperruhe

### FRÜHER NACHMITTAG

Freie Aktivität  
Wellness und Massagen

### SPÄTER NACHMITTAG

Teezeit und Abendsaft

### ABEND

Abendprogramm und warme Gemüsebrühe  
Darmreinigung

## LEBER- UND GALLENBLASENREINIGUNG

Unsere Leber ist das Entgiftungsorgan schlechthin. Jede Minute filtert sie 1,5 Liter Blut, pro Tag produziert sie mehr als einen Liter Galle. Verstopfende Ablagerungen schränken die Funktion der Leber allerdings stark ein, sodass, auf längere Sicht, Stoffwechselschwächen und -krankheiten entstehen können. Die Reinigung der Leber kann den Körper von Gallensteinen befreien, die Verdauung verbessern, Energie und Lebensfreude wieder herstellen, Gewichtsprobleme ins Lot bringen, Blutwerte verbessern, den Blutdruck normalisieren, uvm.

## SPORT UND BEWEGUNG

Je nach Gruppenbedürfnis steigen wir mit Aktivität oder Ruhe in die Welt der energetischen Körperübungen ein. Wer möchte, findet im speziellen Fasten-Tagesrhythmus natürlich auch genügend Zeit für den Besuch des hoteleigenen Hallenbades oder des Fitnessraums.

## ABENDPROGRAMM

Vorträge zum Thema (im engeren oder weiteren Sinn) oder geselliges Beisammensein in der Gruppe, Filmabend, Spiele, Gedanken zum Tagesausklang. Wer möchte, kann sich natürlich auch zurückziehen und die Ruhe genießen.

Besonderen Wert legen wir auf unsere Vorträge über die richtige Ernährung. Klar verständlich und vor allem praktikabel werden die vielfältigen Themen dargelegt. Viele leckere und einfache Rezepte gibt es gleich dazu, damit nach dem Fasten sofort losgelegt werden kann.

## SEMINARPREISE

5 Tage (4 Nächtingungen)  
pro Person € 500  
Jeder weitere Fastentag € 70

8 Tage (7 Nächtingungen)  
pro Person € 700

Seminarpreise exkl. Zimmermiete. Alle Preise inklusive USt und allen Abgaben.

## ZIMMERAUSSTATTUNG UND PREISE

Das Hotel Marina befindet sich im kleinen Dörfchen Mošćenička Draga. Die Atmosphäre ist sehr idyllisch und das Hotel befindet sich in unmittelbarer Strandnähe zwischen Fischerhafen und alten istrischen Villen. Das Hotel wurde erst 2009 neu renoviert. Jedes Zimmer hat ein neu renoviertes Bad und WC. Zudem steht den Fastenteilnehmern ein 5-Element-Spa zum vergünstigten Preis zur Verfügung.

Übernachtung im Doppelzimmer  
€ 32,00 pro Person pro Tag (Meerseite: € 37,00 bzw. Einzelbelegung: € 47,00)

## OPTIONALE LEISTUNGEN

### MASSAGEN

Unser Heilmasseur begleiten uns nach Kroatien und steht den Fastenteilnehmern für zusätzliche spezielle Massagen zur Verfügung.

### HAUSTIERE

Das Hotel erlaubt das Mitbringen von Haustieren für eine zusätzliche Gebühr von 15 EUR pro Nächtigung. Tiere bitte nur nach vorheriger Absprache mit Nimbus mitbringen.

### WELLNESS

Benutzung des großen Meerwasser-Hallenbades und des Fitnessraums sind im Hotelpreis inbegriffen und können somit von den Fastenteilnehmern kostenlos besucht werden.

### 5-ELEMENT-SPA

Für jene die sich während der Fastenwoche ganz besonders verwöhnen lassen wollen, bietet das Hotel Marina einen angenehmen Spa-Bereich mit finnischer Sauna, In-

frarotsauna, Whirlpool, Dampfbad und exklusivem Ruhebereich. Die Öffnungszeiten sind von Montag bis Sonntag und an Feiertagen 8h – 21h. Exklusiv für Fastenimpulse-Teilnehmer € 9 pro Person (Benutzung bis zu 3 Stunden am Tag).

## AN- UND ABREISE

Ankunftstag ist der erste Tag des Termins. Ankunftszeit ist ab ca. 13.00 h; am Nachmittag sind individuelle ärztliche Gespräche und kinesiologischer Körperstatus vorgesehen.

Der Gruppenteil und gemeinsame Seminarbeginn findet um 18h statt.

Abreisetag ist der letzte Tag des Termins. (Abreisezeit ca. 14h.)

## MITZUBRINGENDES

Wärmeflasche  
Tuch für Leberwickel  
Einlaufgerät  
Zungenschaber  
Körperbürste (optional)  
bequeme Kleidung  
Freizeitkleidung  
persönliche Medikamente  
Yoga- bzw. Gymnastikmatte  
Decke

Einlaufgerät, Zungenschaber und Körperbürste können auch bei uns bestellt werden.

## BUCHUNG UND RESERVIERUNG

Aktuelle Termine:

Anmeldung unter:

**Nimbus – Quelle für Impuls OG**

Zanklstrasse 49

A-8051 Graz

**Tel:** +43 316 225 889

**eMail:** office@nimbus.co.at

**Fax:** +43 316 67 66 60

Alternativ kann auch das Online-Formular im Internet ausgefüllt werden: [www.nimbus.co.at/anmeldung.html](http://www.nimbus.co.at/anmeldung.html)

Für Fragen stehen wir gerne per Telefon und eMail zur Verfügung.

# HOTEL MARINA

Liburnia Riviera Hotels • Opatija, Kroatien



← Der hübsche Ort Mošćenička Draga  
an der kroatischen Riviera  
↓ Ein Standard-Doppelzimmer  
im Hotel Marina



↓ 5-Elements-Wellness-Spa mit finnischer  
Sauna, Dampfbad, Infrarotkabinen und  
Whirlpool



← Das 4-Sterne-Hotel Marina  
im Zentrum des Ortes und mit Blick auf  
das Meer



↑ Grosses, beheiztes Salzwasser-Hallen-  
bad mit Fitnessraum  
← Der Innenhof des Hotels in  
abendlicher Stimmung





# FASTEN ZUHAUSE

## Die Oase daheim

**Selbständig Fasten zuhause unter ambulanter Betreuung ist eine weitere Möglichkeit sich körperlich und seelisch zu reinigen und "rundumzuerneuern". Der Vorteil an dieser Variante: die vertrauten eigenen vier Wände vermitteln ein Gefühl von Geborgenheit.**

Im Rahmen eines individuell vereinbarten Termins wird ein persönlicher Fastenplan erstellt:

Gestartet wird mit einem ausführlichen kinesiologischer Körperstatus; Ziel dabei ist es, den Körper besonders gründlich auf schädliche Einflüsse zu prüfen und wieder Harmonie im Energiefluss des Organismus herzustellen. Oft ist es erstaunlich, wie schnell man wieder Zugang zu Kraftreserven bekommt, die jahrelang schon in Vergessenheit waren.

Ein weiteres Basiselement des Körperstatus ist die Testung auf unverträgliche Lebensmittel. Dabei wird ermittelt ob bestimmte Nahrungsmittel den Körper schwächen ... ein Wissen, das ab diesem Zeitpunkt das körperliche Wohlbefinden grundlegend verändern kann. Auf diese Art und Weise können auch Menschen mit Fructose-Intolleranzt sorgenlos in eine Saftfastenkur starten.

Auch die Leber- und Gallenblasenreinigung ist Teil der

Fastenbetreuung. Hier wird der optimale Zeitpunkt individuell abgestimmt.

Je nach Ergebnis der Analyse entsteht so ein ganz persönliches Fastenkonzept. Auch zusätzlich mögliche Erweiterungen, wie z.B. spezielle Massagen, Colon-Hydro-Therapie, Sauna, etc. werden besprochen und auf Wunsch in den Plan integriert.

### PREIS

€ 210 pro Person

Alle Preise inklusive USt und aller Abgaben.

Termine nach Vereinbarung

**Tel:** +43 316 225 889

**eMail:** office@nimbus.co.at

**AB  
NOV  
2011**



# COLON HYDRO THERAPIE

## Der Darm, die Wurzel aller Lebenskraft

Der Darm als Entgiftungssystem stellt etwa 80 % unseres körperlichen Abwehrsystems dar. Er reinigt die Lymphsysteme in Bauch und Becken, entnimmt die für uns lebenswichtigen Vitamine und Spurenelemente aus dem Nahrungsbrei und führt sie der Leber als Speicherelement zu.

Von einem verstopften Darm können diese Aufgaben nicht mehr optimal erfüllt werden. Die Folgen verspüren wir dann manchmal in ganz anderen Bereichen des Organismus: Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Unwohlsein, psychische Verstimmungszustände, Leistungsknick, Heuschnupfen, Asthma, Infektanfälligkeit, Rheuma, Neurodermitis, Ekzem, Übergewicht und Blähungen, chronische Müdigkeit uvm können ihre Ursache auch in einem funktionsgestörten Darm haben.

Die vitalisierende Wirkung von Darmspülungen kannten bereits die Ägypter vor über 5000 Jahren. Ayurveda und die Traditionell Chinesische Medizin wussten bestens über die Wirkung einer Darmspülung bescheid und im Mittelalter entwickelte Ärzte eine intensive Balneotherapie. Noch vor gut 50 Jahren befand sich in vielen Arztpraxen eine Vorrichtung zur Reinigung des Darmes.

Die Colon-Hydro-Therapie ist eine Weiterentwicklung des klassischen Einlaufs zur Intensiventgiftung des Darms. Sie

entfernt auf wirksame Weise angesammelten, stagnierten Stuhl und Fäulnisstoffe von den Wänden des Dickdarmes. Die Dickdarntaschen werden von den verkrusteten Schadstoffrückständen befreit, der gesamte Verdauungsapparat wird entschlackt und entgiftet. Dieser natürliche Säuberungsprozess bewirkt, dass die Symptome, die entweder direkt oder indirekt mit dem Nichtfunktionieren des Darmes zusammenhängen, beseitigt werden.

Im Gegensatz zum Einlauf wird bei der Colon-Hydro-Therapie der gesamte Dickdarm gespült. Der Darm wird über ein in sich geschlossenes System völlig geruchlos gereinigt, seine Durchblutung gesteigert und die Spannkraft erhöht. Nach mehreren Behandlungen kehrt auch die verlorene natürliche Peristaltik wieder zurück.

### PREIS

Preis: 100 €

Dauer einer Behandlung: etwa 1 Stunde | Termine nach Vereinbarung

Alle Preise inklusive USt und aller Abgaben.

**Tel:** +43 316 225 889

**eMail:** office@nimbus.co.at

# KÖRPERSTATUS

Für unseren Körper ... wir haben nur diesen einen

Wenn wir uns kraftlos und unausgeglichen fühlen kann das viele körperliche Ursachen haben. Zu den Einflussfaktoren zählen Pilzbelastungen, Umweltgifte, Viren, Bakterien und Parasiten; Müdigkeit und Niedergeschlagenheit sind deren Folge und sie treten häufiger auf, als man vermutet.

Ein weiterer wichtiger Punkt sind Lebensmittelunverträglichkeiten, die unser Immunsystem beeinflussen, sie spiegeln sich meist in Allergien und chronischen Beschwerden wider.

Egal ob allergische Reaktionen, Intoleranzen auf Fructose oder Laktose, Hautprobleme, Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen, Migräne, beim Körperstatus geht es darum, an den Wurzeln der körperlichen Einflussfaktoren anzusetzen und gezielt und dauerhaft Abhilfe zu schaffen.

Der kinesiologische Körperstatus ist die Erfassung des Ist-Zustandes unseres Körpers in Hinsicht auf Ernährung und Belastungen. Er bietet uns die Möglichkeit, in kürzester Zeit sehr viel über den Körper zu erfahren. Es wird ermittelt was den Körper schwächt und definiert, welche Maßnahmen ihn wieder kräftigen und heilen.

Ausgetestet werden dabei Lebensmittelunverträglichkeiten, das Vorhandensein von Pilzbefall, Umweltgiften, Viren, Bakterien und Parasiten, Allergien, Amalgambelastung.

Nach dem Beseitigen dieser Störfaktoren beginnen häufig andere, feinstoffliche Therapien plötzlich mehr Erfolg zu zeigen, weil kein körperliches Heilungshindernis mehr im Wege steht. Nicht nur die Seele sondern auch der Körper liegt uns am Herzen!

Das Programm des Körperstatus umfasst die kinesiologische Behandlung inkl. vorheriger Analyse der Ernährungsgewohnheiten sowie eventuell benötigte Mittel zur energetischen Ausleitung und eine detaillierte Auswertung in schriftlicher Form.

## PREIS

€ 100 pro Person | Nachttestung € 70

Termine nach Vereinbarung

Tel: +43 316 225 889

eMail: office@nimbus.co.at

# ERNÄHRUNGSBERATUNG

100% gesund mit 100% Genuss

Heute scheint es so einfach und zugleich doch so schwer zu sein, sich gesund zu ernähren. Alle Möglichkeiten und Mittel stehen uns zur Verfügung, schwierig ist es jedoch im Dschungel dieser Vielfalt den eigenen, richtigen Weg zu finden.

Ziel der Ernährungsberatung ist es, den Körper in einem gesunden, "basischen" Bereich zu bringen und dadurch seine Leistungsfähigkeit und sein Wohlbefinden zu erhöhen. Genuss und Geschmack müssen dabei jedoch keineswegs auf der Strecke bleiben!

Bei der Beratung wird der persönliche Ernährungszustand von allen Seiten unter die Lupe genommen: einerseits die täglichen Mahlzeiten und Essgewohnheiten, andererseits jedoch auch körperliche Konstitution, eventuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien.

Auch hier führt uns die kinesiologische Arbeit jeweils zu einem individuellen Ergebnis. Das Ziel ist ein ganz persönliches Ernährungskonzept unter Berücksichtigung spezieller Bedürfnisse durch Beruf und Alltag ebenso wie persönlicher Vorlieben und Geschmacksvorstellungen.

Des weiteren gibt es bei Bedarf praktische Tipps zur Umsetzung inklusive neuer Kochrezepte.

## PREIS

€ 100 pro Person | Nachttestung € 70

Termine nach Vereinbarung

Tel: +43 316 225 889

eMail: office@nimbus.co.at



# FASTENZUBEHÖR

Auf die Plätze, fertig, los!

Um erfolgreich Fasten zu können, benötigt man so einige Dinge ... wir haben für unsere Fastenden drei Pakete kreiert mit denen man jederzeit und problemlos in seine Fastenwoche(n) starten kann.

## ERSTFASTER-BASIS-PAKET € 20

FÜR FASTEN-AM-MEER TEILNEHMER UND FÜR INDIVIDUELLE FASTER

Beinhaltet alle Utensilien die man für's Fasten benötigt und unter Umständen noch nicht Zuhause hat.

(Einlaufgerät Jentschura, Zungenschaber Edelstahl)

## FASTEN-STANDARD-PAKET € 70

FÜR INDIVIDUELLE FASTER

Dieses Paket bringt einen sicher und vollständig durch die Fastenwoche. Bloß noch Obst und Gemüse einkaufen und es kann losgehen.

(Basensalz Jentschura, Gemüsebrühe, Öl mit hohem Anteil an Omega-fettsäuren, Bio-Sonnenblumenöl, Bio-Olivenöl, 7x7 Tee Jentschura, Lebertee und Nierentee von der Wildkräuterfrau, Glaubersalz, Bittersalz)

## AUFBAU-PAKET € 30

FÜR FASTEN-AM-MEER TEILNEHMER UND FÜR INDIVIDUELLE FASTER

(Umeboshi-Paste, Rote Linsen, Gourmet Linsen, Kichererbsen, Basmatireis natur, Speisehirse, Polenta Maisgrieß)

## SPEZIELLE PRODUKTE

FÜR FASTEN-AM-MEER TEILNEHMER UND FÜR INDIVIDUELLE FASTER

OmniBiotic6 60g Darmbakterien € 36,95

LifeSeed Grapefruitkernextrakt 30ml € 14,90

OmniBasic3 90 Kps Nahrungsergänzung € 27,80

Allergosan Darmfit 60 Kapseln € 26,00

Vibracell 310ml Nahrungsergänzung € 42,90

CARICOL Papayaextrakt Darmregulierung 20 Stk. € 21,50

Energiebürste Jentschura € 25,50

Lofi Klopfmassagegerät € 19,00

## SAFTPRESSENMIETE

FÜR INDIVIDUELLE FASTER

Je nach Gerät € 5-7 / Tag

Alle Preise inklusive USt und aller Abgaben.

# FASTENLEITUNG

Dr. med. LULIT CHRISTA SCHATZ



Seit 1992 arbeite ich in meiner Praxis mit und für Menschen, die ein körperlicher oder seelischer Leidensdruck zu mir führt. Und immer klarer wurde für mich dabei die Erkenntnis, dass Leib und Seele zwei Teile eines Ganzen sind, die man auf längere Sicht nicht isoliert sehen – und behandeln – kann; die Befindlichkeit des einen wirkt sich unweigerlich auf den Zustand des anderen aus.

Nur zu oft sind Heilprozesse aus scheinbar unerklärlichen Gründen ins Stocken geraten oder Beschwerden nach einer Weile wiedergekehrt – also habe ich mich auf die Suche nach einer möglichen Ursache für diese „Heilungshindernisse“ gemacht. Alte, abgelagerte Schlacken und Giftstoffe schränken den Körper in seiner Reaktionsfähigkeit ein und erschweren dauerhafte Heilungsprozesse, sei es im körperlichen oder im seelischen Bereich.

Meine Erfahrung ist: wird der Organismus gereinigt und entlastet, atmet auch die Seele wieder durch – eine unschätzbare Voraussetzung für anhaltende körperliche Gesundheit und seelisches Wohlbefinden.

Mein persönlicher Zugang: Fasten hält mich gesund und fit, stärkt meine Ausdauer und Leistungsfähigkeit und - nicht zuletzt - es macht fröhlich!

## *Hintergrund*

*Ärztin für Allgemeinmedizin und Homöopathie in eigener Praxis, Mutter von vier Kindern, systemische Aufstellungsleiterin mit schamanischer Integrationsarbeit, Regressions- und Tiefenerinnerungstherapeutin.*

DI MABON ROBERT NEGOVEC



Vor etwas mehr als 10 Jahren habe ich mit dem Heilinstrument Fasten begonnen und heute formt es meinen Lebensstil mehr als alles andere. Ich kenne keine Technik mit einem ähnlich starken und nachhaltigen Impuls auf Gesundheit und Wohlbefinden. Ich selbst faste mehrmals jährlich. Im Frühling und Herbst für 14 Tage, dazu kommen gelegentliche meist 7-tägige Fastenzeiten. Schnell lernt man die Sprache des Körpers zu verstehen und darauf einzugehen.

Mit etwas Erfahrung kann man auch neben der Arbeit fasten, was sogar einige Vorteile mit sich bringt. Mittlerweile sind wir auf den Geschmack gekommen und legen besonders gerne Seminare und intensive Arbeiten in unsere persönlichen Fastenwochen, da in dieser Zeit Konzentration und Hellsichtigkeit besonders geschärft sind.

Am liebsten faste ich mit Obst- und Gemüsesäften. Während der Jahre hat sich daraus eine sehr effiziente Technik entwickelt, die einfach umzusetzen ist und - was besonders wichtig ist - sehr viel Freude und Genuss bereitet.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Fasten und Entgiften sich von Person zu Person unterscheidet. Nicht jeder Körper reagiert gleich und startet vom gleichen Ausgangspunkt. Daher ist es mir ein besonderes Anliegen, jeden unserer Teilnehmer mit einem möglichst individuellen und seinen Bedürfnissen angepassten Fastenplan zu begleiten.

## *Hintergrund*

*Fastenleiter mit jahrelanger Fastenerfahrung, Kinesiologe, Systemischer Aufstellungsleiter, Ausbildung in Holistischem Schamanismus®, NLP und Reiki, Reinkarnations- und Rückführungstherapeut, uvm.*



**Nimbus**  
Quelle für  
Impuls

*Glücklicher leben lernen.*

## **FASTEN AM MEER**

**7-14 Oktober 2011 5-8-tägig**

**23-30 März 2012 5-8-tägig**

**5-12 Oktober 2012 5-8-tägig**

## **FASTEN ZUHAUSE**

Individuelle Fasten-Termine nach Vereinbarung

## **COLON HYDRO THERAPIE & KÖRPERSTATUS & ERNÄHRUNGSBERATUNG**

Termine nach Vereinbarung