



EinKlang

Heilfasten

Otto Buchinger verstand unter "Heilfasten" sowohl die Unterstützung physiologischer Gesundheit als auch eines seelisch-geistigen Wohlbefindens. "Heilfasten" umfasst somit neben dem therapeutischen Fasten auch die präventive Seite des Fastens, das heißt **auch Gesunde können "Heilfasten"**.

Fasten macht offen für Neues und für Veränderungen. Außerdem lassen sich viele chronische Gesundheitsprobleme ebenfalls durch einen lange vernachlässigten Darm erklären. Dazu gehören zum Beispiel:

- ✦ *Rücken-, Gelenk- und Gliederschmerzen*
- ✦ *Allergien, Neurodermitis, Schuppenflechte*
- ✦ *Bluthochdruck, Atemnot, Herzbeschwerden, Gefäßverengung*
- ✦ *Kopfschmerzen und Migräne*
- ✦ *Schlafstörungen und Antriebsschwäche*
- ✦ *Nervosität, Gereiztheit*
- ✦ *unangenehme Körperausdünstungen, Zungenbelag und Mundgeruch*
- ✦ *Depressionen, Leistungsminderung, Vergesslichkeit, Lustlosigkeit*

Was kann eine Heilfastenkur bewirken?

- ✦ *der Körper wird von Schlacken und Giftstoffen befreit*
- ✦ *Körperhaltung verbessert sich zusehends, überflüssige Pfunde schmelzen dahin*
- ✦ *Abwehrkräfte werden gesteigert, Sie schlafen tiefer und erholter*
- ✦ *Erfolg wird spürbar, die Stimmung steigt und steigt*
- ✦ *knifflige Aufgaben lassen sich einfacher lösen*
- ✦ *die Haut wird straff und glatt und rosig, Mitesser u. Pickel verschwinden*
- ✦ *Muskeln und Gewebe werden gestrafft*
- ✦ *Geschmackssinne werden geschärft*

Kursinhalte:

Kursdauer: 7 Tage

- Aufnahmegespräch
- Infomappe und Fastenplan für 7 Tage
- 2 x Fußreflexzonenmassage (Anregung & Entschlackung des Stoffwechsels, Förderung der Regeneration)
- 1 x Bauchmassage
- 2 x geführte Imagination zur Entspannung
- tägliches leichtes Bewegungsprogramm
- tägliche Mittagsruhe mit Leberwickel
- tägliche Blutdruckkontrolle, Mental- Coaching und evtl. Gewichtskontrolle
- fastenbegleitende und unterstützende Maßnahmen, Gesprächsrunden
- Abschlussgespräch

ACHTUNG:

Heilfasten ist kein Allheilmittel bei ernsthaften und bereits **weit** fortgeschrittenen Erkrankungen. Der Weg zum Arzt sollte hier an erster Stelle stehen. Möglicherweise kann jedoch das Heilfasten eine begleitende Therapiemaßnahme darstellen.