

Buchinger/Lütznert Fasten - für Gesunde

Fasten ist Gewinn durch Verzicht (Dr.med.Hellmut Lütznert)

„ Wer stark,gesund und jung bleiben will,sei mäßig,übe den Körper,atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten,als durch Medikamente. (Hippokrates)

Herzlich Willkommen...zu Ihrer persönlichen Fastenreise...

Fasten Programm – Achtsamkeit & Neuordnung

Anreise ab 15 Uhr – Zimmer beziehen ...Ankommen...einrichten..

16 Uhr - Begrüßung & Vorstellung durch Fabiola Arzner (Fastenleiterin)

- 1 Entlastungstag
- Fasten Verpflegung mit Gemüsebrühen / Fastentees / Wasser/ Obst & Gemüsesäfte/ Frischpflanzcocktail / etwas Honig + Zitronenschnitze
- Darmpflege mit Glaubersalz + Einläufen (Glauberanamnese)
- Luftbad am Morgen / Bürstungen / Peeling / Knieguss / Wechseldusche / Ölziehen
- 8 Uhr - Morgengymnastik & Atem in freier Natur
- 9 Uhr - Frühstückstee & Fastengespräch
- Wanderungen Wald & Natur (Gedankenhygiene)
- 12:30 Uhr Besinnung – Gemüse oder Obstsaft (Mittagessen)
- Ruhen mit Leberwickel
- Zeit für Sich...
- 16Uhr - Teerunde & Fastencocktail
- 18 Uhr - Besinnung - Fastensuppe genießen.. (Abendessen)
- 19:30 Uhr - Entspannungsreise / Klangreise
- Basisches Fußbad – Kneipp Knieguss
- Bauchmassage mit warmen Aroma Ölen (anleitend)
- Auf Wunsch Massage (extra berechnet)
- Vortrag Säure Basen Balance
- Stille & Besinnung
- Gemeinsames Fastenbrechen – Feierliches Ritual
- 1 Aufbauatag (Rezepte)
- 13 Uhr - Abreise nach dem Mittagessen

Die Vorteile des Fastens

Das emotionale + psychische Wohlbefinden wird gefördert

Erfolgreiche Mobilisierung der Energie aus dem Fettgewebe durch Fasten.

Effektives Hin + Herschalten zwischen Fett + Zuckerstoffwechsel

Verbesserung des Blutprofils + Senkung von Blutzucker

Gewichtsverlust u.a.von Bauchfett

Verbesserung der Cholesterin + Blutfettwerte

sowie bei rheumatischer Arthritis,Erschöpfung,Fettleber,Bluthochdruck und allgemeine gesundheitliche Beschwerden wird vom Fasten beeinflusst.

Körperliche & geistige Reinigung

Wer darf Fasten?

Menschen mit Bescheinigung des Arztes, bei kontrollbedürftigen Medikamenten.

Bluthochdruck

Erhöhte Harnsäurewerte

Erhöhte Cholesterinwerte

Schilddrüsenunterfunktion

Hashimoto

Cholitis Ulcerosa

Morbus Chron

Wer sollte in einer Fastenklinik Fasten ?

Menschen mit Einnahme von Gerinnungshemmern (Marcumar / Xeralto)

Schilddrüsenüberfunktion

Diabetes Typ 1

Nicht Fasten sollten Schwangere + Stillende / Suchtkranke / psychische Erkrankungen / Kinder + Jugendliche unter 16