Heilfasten mit Wandern

Erholung für Körper, Geist und Seele

Bewegung gehört bei den Fasten-Seminaren unbedingt dazu

Durch richtiges Fasten kann der Körper Giftstoffe abbauen und die natürlichen Selbstheilungskräfte wieder aktivieren. Fasten kann sowohl vorbeugend als auch therapeutisch bei einer Vielzahl von Krankheiten eingesetzt werden.

Mit dem Fasten-Wandern gönnen Sie sich eine gesunde ganzheitliche Auszeit und erhalten die Chance für einen Neuanfang.

Eine Teilnehmerin berichtet:
„Hitzewallungen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen und so manche Altlast aus meinem fast zweiundfünfzig Lebensjahren wollte ich mir in meinem ersten „Fasten(k)urlaub auf der Insel Juist" anschauen. Bereits zwei Wochen vor Reiseantritt hieß es, die Kost schrittweise umzustellen, auf Kaffee und Alkohol zu verzichten und so den Körper auf einen sanften Übergang zum Fasten einzustimmen. Drei Tage vor der Abreise wurde uns empfohlen, nur noch leichte basische Kost zu essen. So waren wir wohl die einzigen Reisenden in Zug und Fähre, die sich mit Wasser und heißem Fastentee begnügen konnten – und wollten.
Wir kamen auf der autofreien Nordsee-Insel Juist an und freuten uns über den liebevoll mit Kerzen und Blüten reich gedeckten Tisch, auf dem uns eine himmlisch duftende Gemüsesuppe erwartete. Sie war nach der chinesischen 5-Elemente-Lehre zubereitet, ein erster unerwarteter Verwöhnaspekt, mit dem ich nicht gerechnet hatte.
Morgens um 8 Uhr ging es an den weiten Strand zur Frühgymnastik mit Elementen aus dem Yoga und Qi Gong. Durchgepustet von der Oktober-Meeresluft freuten wir uns dann auf unseren speziellen Morgentee. Danach umrundeten wir zu Fuß mal den Ost-, mal den Westzipfel der Insel und nach einer kurzen Mittagsruhe konnten wir uns mit Leihfahrrädern, Sauna oder einer Massage am Nachmittag weiter verwöhnen. So kam das Bewegungsprogramm, das sehr wichtig ist beim Fasten, nicht zu kurz.
Am Abend verwöhnte uns Corrada Angilotti jeden Tag mit einer speziellen Ohrakupunktur zur Entschlackung und auch eine Entspannungsmeditation stand auf dem Programm. Von den „Fastenkrisen", die in der Fachliteratur oft genannt werden, hat keiner der Teilnehmerinnen etwas gespürt. Ich denke, wir waren mit unserer Heilpraktikerin in langjährig erfahrenen guten Händen.
Nun, drei Wochen nach der Fastenkur, geht es mir einfach blendend. Ich habe viel Ballast abgeworfen, körperliche Schlacken ausgespült und bisher sind weder die Schlafstörungen noch die Hitzewallungen aufgetreten. Mein Rücken ist entspannt wie seit Jahren nicht mehr und ich freue mich über die nach wie vor fehlenden vier Kilo".

Kontakt:
Fasten-Kolleg-Hamburg
Naturheilpraxis
Jens Wendelmuth / Corrada Angilotti
Lesserstraße 211
22049 Hamburg

Tel. (040) 69644022
Fax (040) 69644109
jenswendelmuth@arcor.de
www.wendelmuth.com
www.fasten-kolleg-hamburg.de

Die nächsten Termine:

Fasten in **Hamburg** (alltagsbegleitend) **13.02. – 20.02.2009**
Fasten auf der **Insel Rügen** vom **22.02. – 28.02.2009**
Fasten auf der **Insel Juist** vom **01.03. – 07.03.2009**
Fasten auf der **Insel Rügen** vom **15.03. – 21.03.2009**
Fasten auf der **Insel Rügen** vom **22.03. – 28.03.2009**
Fasten auf **Mallorca** Kloster Lluc vom **21.03. – 29.03.2009**

Schmerzen?

KS bodyguard®

Die Sandbadkur mit Magnetit-Therapie

hilft wirkungsvoll bei: Arthrose (sehr gut für Fingergelenke), Bandscheibenbeschwerden, Rheuma, Gicht, Muskelverspannungen, Hexenschuss, bei der Heilung von Knochenbrüchen, Durchblutungsstörungen und Sportverletzungen, Kopf- und Zahnschmerzen sowie Migräne.

Schon ab € 9,95

Für Kälte- und Wärmetherapie geeignet!

In verschiedenen Größen erhältlich!

KSW Wemding GmbH • Harburgerstr. 100
86650 Wemding • **Tel. 0 90 92-2 21**
Fax 0 90 92-1651 • www.ks-bodyguard.de