

Wenn Sie mitmachen wollen, gehe ich davon aus, dass Sie freiwillig fasten, gesund sind und keine Medikamente einnehmen.

Das Fasten, wie ich es anbiete, ist kein Heilfasten, sondern ein Vorsorgefasten. Sollten Sie Bedenken haben, suchen Sie vorher einen Arzt auf, der sich im Fasten auskennt.



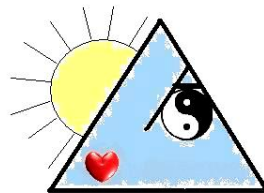
Literatur:

„Wie neugeboren durch Fasten“
Dr. Helmut Lützner
GU-Verlag

„Richtig essen nach dem Fasten“
Dr. Helmut Lützner
GU-Verlag



Hesse Annett
Fastenleiterin
Kinesiologin & Coach IFHK
Tierkinesiologin
Tierheilpraktikerin
QEF[®]-Quantenheilung
Florian- Geyer- Straße 3
04654 Frohburg
Tel: 034348-60259
Handy: 0171-7307914
www.fasten-mit-annett.de



Gesundheit
und
Wohlbefinden
durch

Fasten

- Fasten ist nicht Hungern
- Fasten erweckt unsere Selbstheilungskräfte



Ich leite Fastengruppen (ca. 6-10 Teilnehmer) als Fastenurlaub zum Entspannen, Auftanken und Regenerieren von Körper, Geist und Seele.

Wir fasten nach Buchinger/Lützner, das heißt: reines Wasser, Tee's, Gemüsebrühe (frisch aus Bio-Gemüse bereitet), Obstsaft, etwas Honig und Zitronenschnitze sind unsere Fastenverpflegung. Nach Otto Buchinger wird durch diese Form des Fastens eine wirkungsvolle Reinigung und Entgiftung des Körpers, der Seele und des Geistes erzielt.

In dieser Fastenurlaubs- Woche verbringen wir unsere Zeit einmal aktiv auf Wanderungen und Spaziergängen, fernab vom Verkehrslärm, über Wiesen und durch Wälder, in landschaftlich reizvoller Gegend. - Und zum Ausgleich entspannend, erholsam in Form von Meditationen, Klangschalen, Yoga, Phantasiereisen u.ä.



Meine Aufgabe sehe ich hauptsächlich im Zusammenführen von gleichgesinnten Menschen, die das „Abenteuer“ Fasten eingehen und in Selbstverantwortung etwas für die Erhaltung ihrer Gesundheit tun wollen.

Die Unterstützung in der Gruppe macht das Fasten viel einfacher und angenehmer als das „Solo- Fasten“. Fasten berührt unsere innerste Tiefe:

Körperlich:

- Entlastung, Gewichtsreduktion
- Entgiftung des Organismus
- Entleerung überfüllter Speicher
- Stärkung des Immunsystems
- Entlastung innerer Organe
- Reinigung und Regeneration des Darmes

Seelisch:

- Selbsterfahrung, Neugier, Abenteuer
- sich selbst kennen lernen
- Befreiung von seelischen Schlacken
- Spannungen lösen

Geistig:

- sich besinnen
- gedankliche Klarheit gewinnen
- Stärkung der Kreativität

