

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



Menkah - Annett Hesse
Fastenleiterin

HGP - Holistische Gesundheitspraktikerin
QEF®-Quantenheilung
Zertifizierte Beraterin und
schamanische Heilerin

Florian- Geyer- Straße 3
04654 Frohburg
Tel: 034348-60259
Handy: 0171-7307914
menkah@t-online.de

**Termine und weitere Infos von den
Veranstaltungsorten unter:**

www.anada-hgp.de



Gesundheit und Wohlbefinden durch Fasten



- Fasten ist nicht Hungern
- Fasten erweckt unsere Selbstheilungskräfte



Ich leite Fastengruppen (ca. 6-12 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, 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:

- Entgiftung, Gewichtsreduktion
- Entleerung überfüllter Speicher
- Reinigung und Regeneration des Darmes

Seelisch:

- Selbsterfahrung, Neugier, Abenteuer
- sich selbst besser kennen lernen

Geistig:

- sich besinnen
- gedankliche Klarheit gewinnen
- Stärkung der Kreativität

Neben dem Fasten haben die Teilnehmer die Möglichkeit mit **spiritueller Aufstellungsarbeit**, **schamanischen Reisen** und **schamanischen Sitzungen** ihre Themen anzugehen und Loszulassen. Außerdem besteht eine Auswahl von verschiedenen Massagetechniken.