

Fastenbegleiterin

„Es ist wichtig, sich selbst ab und zu was Gutes zu tun. Nach nur einer Fastenwoche fühlt man sich wie neu geboren - diese Erfahrung möchte ich gerne den Teilnehmern der Fastengruppe weitergeben.“



Daniela Untermoser PKA



9871 SEEBODEN | Hauptstraße 50
Telefon 04762/81602 | Fax 04762/81602-4
info@jakobus.at | www.jakobus.at

DAS GESUNDHEITZENTRUM
IN IHRER NÄHE!

Fasten

Urlaub für den Körper



*„Tue deinem Leib Gutes,
damit deine Seele Lust hat, darin zu
wohnen“*

Teresa von Àvila

**Basenfasten in der
Jakobus Apotheke**

Was ist BASENFASTEN?

Basenfasten - die milde Variante des klassischen Fastens.

Dabei ist Essen erlaubt und zwar alles was der Körper basisch verstoffwechseln kann.

Während der Basenfastenzeit werden dem Körper über die Nahrung keine Säurebildner zugeführt sondern nur biologisch-basische Lebensmittel in Form von Salaten, Gemüse, sonnengereiften Früchten und Suppen.

Dadurch kann der Stoffwechsel aufatmen und seine Altlasten beseitigen – das nennt man „entsäuern“.

Die Vorzüge des Fastens

- Entgiftung und Entschlackung
- Strafferes Bindegewebe
- Besseres Hautbild
- Weniger Körpergewicht
- Optimierung der Darmfunktion
- Ein aktives Immunsystem
- Neuregulierung des Stoffwechsels
- Natürliches Anti-Aging
- Impuls zur Umstellung des Lebensstils
- Zeit für sich

Fastenpaket

- Infoabend zum Ablauf der Fastenwoche
- Fastensuppe
- Gemeinsame Bewegung (Yoga, Do –In Übungen, usw. ..)
- Abendliche Treffen mit persönlichem Feedback
- Wahlweise Shiatsu Behandlung oder Massage zur Förderung des Lymphflusses
- Gemeinsame Abendessen
- Ausführliche Erklärung der Fastenanwendungen (Leberwickel, Einlauf, Körperbürstungen ...)
- Kochbuch "Fasten für Genießer"
- Gemeinsames Abschlussessen mit Workshop



Termin: 10.11. – 18.11.2017
Kosten: 220€ (für ggf Mitglieder 180€)
Anmeldung: Jakobus Apotheke
info@jakobus.at
04762 81602
Teilnehmerzahl: begrenzt

*„Gesundheit bekommt man nicht im Handel,
sondern durch den Lebenswandel.“
Sebastian Kneipp (1821 – 1897)*