

Fasten als Auszeit – für mehr innere Ruhe

Entschleunigung des Alltags

WUNSTORF. Um aus Ihrem persönlichen „Hamsterrad“ herauszukommen, ist die einfachste und impulsgebenste Zäsur eine Auszeit, die von Reduktion auf das Wesentliche geprägt ist: eine Fastenwoche. Eine Ernährungspause zeigt sich nicht nur auf der Waage, sondern verschafft vor allem gedanklichen Abstand zu Ihrer persönlichen Lebenssituation, innere Ruhe und neue Motivation für neue Entscheidungen und Änderungen im Lebensstil. Möchten Sie

- "entschlacken" und sich endlich wieder rundherum wohlfühlen?
- völlig abschalten und wieder zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit finden?
- Burn-Out vorbeugen und wieder zu alter Leistungsfähigkeit zurückfinden?
- in einigen problembelasteten Lebenssituationen wieder klarer sehen?
- etwas abnehmen und Motivation bekommen, sich von schlechten Ernährungsgewohnheiten zu verabschieden?
- Ihre Abwehrkräfte stärken und die Infektanfälligkeit

verringern?

- wieder neuen Schwung für den Alltag bekommen?
- den „inneren Schweinehund“ überwinden und mit neuer Kraft und Motivation Ihren Alltag, Ihr „Hamsterrad“, umgestalten?

Dann gönnen Sie sich eine Auszeit.

Mit einer Fastenwoche können wir - in unserer Zeit des Überangebots - wieder erlernen, was wirklich wichtig im Leben ist. Die stärkende und gesundheitsfördernde Kraft des kurzzeitigen Nichtkonsums hilft uns bei „Entgiftung“, Selbsterfahrung und Loslassen. Unsere Reise führt uns zurück zu den eigenen inneren Werten, zu Gelassenheit und Lebensfreude. Fasten heißt, aus sich selbst von innen leben - eine Reinigung von Körper, Geist und Seele.

Fasten – viel mehr als Gewichtsreduktion!

In den ersten Fastentagen findet eine Umstellung des Stoffwechsels statt. Sie scheiden Körperwasser aus, und der Körper be-

ginnt, seinen Energiebedarf aus seinen Depots zu decken (Zuckerspeicher in der Leber, überschüssige Eiweißablagerungen u.a. im Bindegewebe, Körperfett). Sie werden von Fastentag zu Fastentag energiegeladener und gerade bei Ausdauerbelastungen wie Wandern, Radfahren, Joggen usw. sehr leistungsfähig. Ihr Körper arbeitet sehr effizient, reduziert sich auf die wesentlichen Stoffwechselfvorgänge. Die Energie, die Sie im Essmodus zum Verdauen benötigen, haben Sie in einer Fastenwoche sozusagen „zuviel“. Daher entsteht Leichtigkeit, ein Wohlgefühl und steigende Beweglichkeit.

„Feng Shui“ im Fasten

Was sich auf der körperlichen Ebene verändert, geschieht auch auf der seelisch/geistigen Ebene. Ihr Organismus „entrümpelt“ nicht nur die „Keller“ auf der Ebene der Zellen. Auch durch intensives Träumen, starke emotionale Empfindungen und Erlebnisse auf der geistigen Ebene scheidet der Organismus aus, Gedanken werden losgelassen, Sie erreichen gedankliche Klarheit für die wesentlichen Themen Ihrer individuellen Lebens-

situation. Gewinn an seelischer Harmonie, Förderung der Wahrnehmung, Erhöhung der Willenskraft sind sehr oft das Fazit einer beeindruckenden Fastenwoche. Eine Erfahrung, auf die die Teilnehmer nicht mehr verzichten möchten.



Kirsten Müller,
Sozialwissenschaftlerin M.A.,
und ärztl. gepr. Fastenleiterin
der Deutschen Fastenakademie
leitet Fasten (Wander-)
Kurse am Steinbuder Meer,
im Deister und in Wunstorf
nach der Fastenmethode von
Dr. Buchinger.
Zusätzlich ist sie als ärztl.
gepr. Gesundheitsberaterin
GGB und Stressmanagement-
Trainerin in der Prävention
von ernährungs- und stress-
bedingten Erkrankungen tätig.

Details unter
www.meer-fasten.de

Cavitation bei Lipödem oder zur Reduktion störender Fettpolster

(Lipödem ist eine krankhafte Ansammlung von Wasser im Fettgewebe)

Ultraschall-Cavitation zerstört gezielt Zellen im Unterhautfettgewebe
(Wir beraten Sie gern – sprechen Sie uns an!)

Gesundheitszentrum und Venenpraxis
Speckenstraße 10, 31515 Wunstorf, Tel.: 05031-912781, info@venenpraxis-wunstorf.de