

Treffen während des Fastens:

Montag, 13.03.2023 bis
Freitag, 17.03.2023, jeweils um
19.00 Uhr zum Qi Gong
Samstag, 18.03.2023 um 10.00 Uhr
(Fastenbrechen)

**Anmeldung: bis 01.03.2023 bei
Margarete Großjean,
Untertürkheimer Straße 43, 70734
Fellbach, Tel. 0711 – 5057135
oder per E-Mail:
magrossjean@naturheilpraxis-
mgrossjean.de**

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf
maximal sechs Teilnehmer*Innen.

Gebühren:

Die Teilnahme am Fastenkurs kostet
100,- EUR.

Bitte bringen Sie zum ersten Treffen
die Kursgebühren in bar mit bzw.
halten Sie ein Zahlungsmittel für
die bargeldlose Bezahlung bereit.
Wir freuen uns auf den Fastenkurs
mit Ihnen.

Stornierungen sind bis eine Woche
vor dem Kurs unentgeltlich
möglich. Danach fallen
Stornogebühren von 50% an, da
die Teilnehmerzahl begrenzt ist und
Ihr Platz im Kurs für Sie freigehalten
wird.



EINLADUNG ZUM HEILFASTEN 2023

Vom 13.03 - 18.03. 2023

In der Praxis HP M. Großjean

**Untertürkheimer Straße 43, 70734
Fellbach**

Fasten ist wie ein „Frühjahrsputz“ für Körper und Seele. Fasten ist eine Chance, buchstäblich Ballast abzuwerfen, sich zu entspannen und die Gesundheits-Akkus aufzuladen. Körperliches Wohlbefinden, geistige Frische und seelische Balance sind das Ergebnis.

Die gesamtheitliche Entschlackung, die durch das Fasten angestoßen wird, wird im Kurs ergänzt durch begleitende Entspannungsübungen (Chi Gong) in wohlthuender Atmosphäre.

Wer noch niemals gefastet hat, braucht in jedem Fall Informationen und Anleitung. Informationen, um zu wissen, worauf man sich einlässt, und Anleitung zur Durchführung. Damit nicht Fehler gemacht werden, welche einem das Fasten verleiden und gesundheitliche Dysbalancen verursachen können.

Mit Anfänger*Innen wird daher in einem Vorgespräch bei der Anmeldung geklärt, ob und

inwieweit ein Heilfasten für sie angeraten ist. Denn manche gesundheitlichen Prädispositionen bergen Risiken über welche im Gespräch aufgeklärt wird und welche ggf. ein Heilfasten nicht wirklich sinnvoll erscheinen lassen.

Erfahrene (Heil) Faster*Innen können die in Vorkursen gemachten Erfahrungen vertiefen und prüfen, was sie noch nicht wissen. Der elementare Rhythmus zwischen Essen und Fasten birgt interessante Tiefen, in die es lohnt einzudringen.

Nach der in der Regel täglichen Besprechung individueller Befindlichkeiten / Probleme der Gruppenmitglieder beim Fasten, werden wir gemeinsam „*Hui Chun Gong – die Schönheitsübungen der chinesischen Kaiser*“ praktizieren.

Um einen Jo-Jo-Effekt (verlorene Pfunde werden wieder genauso schnell „angegessen“) zu vermeiden, werden die letzten beiden Treffen vor dem Fastenbrechen dazu verwendet,

den gesunden Nahrungsaufbau nach dem Fasten zu besprechen.

Bei der telefonischen Anmeldung erfahren Sie, was Sie für den Fastenkurs benötigen.

In der Gruppe macht das Fasten richtig Spaß - machen Sie mit!