

Fasten für Gesunde ist freiwilliger Verzicht auf feste Nahrung für eine bestimmte Zeit.



Gesund ist, wer sich wohl fühlt, voll funktionstüchtig ist und keine Medikamente braucht. Er/Sie muss seelisch-geistig stabil und entscheidungsfähig sein. Schwangere und Stillende, Jugendliche unter 18 Jahre dürfen nicht fasten. Erstfaster über 60 Jahre mit Absprache des Arztes.

ANMELDUNG FÜR DIE FASTENWOCHE

FASTENPAKET: BASIS (TÄGL. TREFFEN) ERFAHRUNG (3 TREFFEN)

DATUM DER FASTENWOCHE: _____

VOR- UND ZUNAME: _____

ADRESSE: _____

TELEFON: _____

E-MAIL: _____

GEB. DATUM: _____

BITTE ANKREUZEN! Ich erkläre meine Einwilligung, dass meine angeführten personen-bezogenen Daten für die Übermittlung von E-Mail Newsletter durch Karin Fedl zu Zwecken der Bewerbung von Produkten und Dienstleistungen, Informationsverteilung, der Einladung zu Veranstaltungen sowie der Durchführung von Kundenbefragungen, Gewinnspielen und Verkaufsaktionen verwendet wird. Meine personenbezogenen Daten werden auf Basis sowie für die Dauer der von mir erteilten Zustimmung verarbeitet. Diese Zustimmung kann ich jederzeit und ohne Angabe von Gründen mittels E-Mail bzw. Brief widerrufen. Durch einen allfälligen Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Mit der Abgabe meiner Zustimmung bestätige ich, dass ich das 18. Lebensjahr vollendet habe. Weiterführende Informationen können unserer Datenschutzerklärung unter www.karinfedlmassage.at/impressum/ entnommen werden.

UNTERSCHRIFT: _____



Die Fastenwochen finden im **Zentrum für Gesundheit & Wohlbefinden – Stainz statt.**
Gewerbepark 14, 8510 Stainz, Tel: 0699/11391083
Die Termine finden Sie unter: www.karinfedlmassage.at

karin
fedl **massage
& fasten**



in Stainz, Süd-West-Steiermark

Berufsbegleitende Fastenwochen
mit Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin
Karin Fedl



Fasten bringt eine bewusste Wahrnehmung des Körpers, Besinnung auf das Wesentliche, Kraft und Lebensfreude spüren, einfach sein, ganzheitlich denken und fühlen, Altes loslassen. Damit ist Fasten ein Teil der Gesundheitsvorsorge.

Durch meine Seminare werden Sie sich wie Neugeborenen fühlen, weil

ich Sie gerne dabei unterstütze diese Leichtigkeit und Freude wieder zu entdecken.

Mit interessanten Themen aus der Naturheilkunde können Sie Neues kennen lernen und eine neue Lebensordnung finden. In der Gruppe macht es einfach mehr Spaß.

Ich freue mich auf Sie!
Ihre Karin Fedl

Fastenpakete



BASISPAKET FÜR ERSTFASTER

...und Menschen, die sich durch regelmäßige Treffen sicherer fühlen. **Kosten: 240 EUR/Person**

- regelmäßige Treffen zu Gesprächsrunden, Workshop und Bewegung
- basische Körperpflege
- eine Exkursion zu versch. Kooperationspartner/innen
- gemeinsame Fasten-Abschlusszeremonie
- 7 Tage, 24 Stunden Fastenbegleitung



FASTENPAKET FÜR ERFAHRENE

...Faster/innen.
Kosten: 150 EUR/Person

- 3 Treffen (Einstieg, Exkursion, Fasten-Abschlusszeremonie)
- basische Körperpflege
- 7 Tage, 24 Stunden Fastenbegleitung
- 1 Detox-Massage 45 min. oder Alternativprogramm der Fastenwoche



Zu meiner Person:

Mein Name ist Karin Fedl, ich bin gelernte Drogistin, Heilmasseurin sowie Fasten- und Gesundheitstrainerin. Gesundheitsthemen haben mich schon seit meinem 15. Lebens-jahr interessiert, wobei meine Überzeugung der Naturheilkunde gilt. Meine erste Fastenerfahrung hat mich begeistert, zu spüren was im Körper passiert wenn

ich keine feste Nahrung zu mir nehme. Der Energie-schub und die Leichtigkeit nach dem Fasten ist eine unglaubliche Erfahrung. Mit dieser Begeisterung möchte ich Menschen begleiten, Fasten als regelmäßige Gesundheitsvorsorge im Jahreslauf einzubauen um Ballast abzuwerfen und neue Energie zu tanken. Gerne begleite ich Menschen bei ihrer Neugeburt!



- ° Fasten ist **NICHT hungern**
- ° Fasten ist **Leben** aus körpereigenen Reserven
- ° Fasten betrifft den **ganzen Menschen**
- ° Fasten ist eine **naturgegebene Form** des menschlichen Lebens
- ° Fasten ist ein **starker Impuls** für Lebensveränderungen

Die Methode



HEILFASTEN NACH BUCHINGER/LÜTZNER

Fasten heißt nur flüssige Nahrung zu sich zu nehmen, wie Wasser, Tee, Gemüsebrühe und Obst-/Gemüsesäfte. (ca. 250 Kcal) Die Darmreinigung ist ein wichtiger Teil der der Fastenkur und wird im Workshop gut erklärt. Tägliche Bewegung ist Voraussetzung für eine gelungene Fastenwoche. Mit Vorträgen und gemeinsamen Gesprächsrunden erfahren Sie viel wissenswertes zum Thema Fasten und Ernährung.

Der Gewinn einer Fastenwoche ist nicht nur das Loswerden von überflüssigen Kilos, sondern auch die positive Wirkung auf Körper, Seele und Geist. Die Entschlackung des Gewebes, die Verjüngung der Zellen, die Stärkung des Immunsystems, das Durchbrechen alter Gewohnheiten, die Neuorientierung, sich selbst besser wahrnehmen und zur eigenen Mitte finden, damit sind nur einige Wirkungsweisen genannt.

„Fasten bedeutet nicht Entbehrung und Mangel, Fasten heißt Reinigung für Körper, Geist und Seele.“

Dr. Med. Helmutz Lützner