

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

Vorraussetzungen zum Fasten: Gesund ist, wer sich wohl fühlt, voll funktionsstüchtig ist und keine Medikamente braucht. Er / Sie muss seelisch-geistig stabil und entscheidungsfähig sein. Schwangere und Stillende, Jugendliche unter 18 Jahren und Erstfaster über 60 dürfen nicht fasten.

Anmeldung für die Fastenwoche

Termin: _____

Vor- und Zuname: _____

Adresse: _____

Tel: _____

Email: _____

Geb. Datum: _____

Unterschrift: _____

Die Fastenwochen finden im Massageinstitut Karin Fedl in Stainz statt.

Gewerbepark 14, 8510 Stainz, Tel: 0699/11391083

Termine finden Sie auf unserer Homepage: www.karinfedlmassage.at



*Fasten heißt sich weigern in Materie zu ersticken,
sich von allem Überflüssigen verabschieden. Phil Bosmann*

Fasten in Stainz, Süd-West-Steiermark

*Berufsbegleitende Fastenwochen
mit Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin Karin Fedl*

Fasten heißt für mich
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 neugeboren fühlen, weil ich Sie gerne
dabei unterstütze diese Leichtigkeit und
Freude wieder zu entdecken. Mit interes-
santen 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/Dich!



Zeitplan der Fastenwoche (7 Tage)

Freitag: Entlastungstag, Infoabend

Samstag und Sonntag: Workshop je 5 Std.

Montag: nachmittags Wanderung ca. 1 1/2 Std.

Dienstag: abends Vortrag ca. 1 1/2 Std.

Mittwoch: nachmittags kleine Exkursion ca. 1 1/2 Std.

Donnerstag: morgens Fastenbrechen und abends Treffen

Kosten: € 220,00 pro Person



Zu meiner Person: Mein Name ist Karin Fedl, ich bin Drogistin, Heilmasseurin und Fasten-/Gesundheitstrainerin. Gesundheitsthemen haben mich schon seit meinem 15. Lj. 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 Energieschub 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 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. Helmut Lützner)