

FASTEN WIRKT !

zu jeder Jahreszeit



Erlebnisfasten
Petra Stüning

Wer fastet, der hungert nicht - wer hungert, der fastet nicht!

Dr. Otto Buchinger

FASTENWORTE

Entgiften Selbstheilung Regeneration

Nicht(s)Tun Offenheit Dankbarkeit Prävention
Entschleunigen Entspannen Verzicht Wahrnehmen
Körpergefühl Energie Entspeichern Abnehmen
ganzheitlich Zelle Körper Geist Seele
3Dimensionen Spüren Ruhe Genuss
Schmauen Stärkung Balance Kopfhirn
Bauchhirn Kraft Schöpfen Immunsystem
Darmurlaub Mikrobiom Pinguine
Achtsamkeit Wasser Lebenselixier breakfast
Ernährung Schärfung aller Sinne Sichwohlfühlen
Bewegung Einkehr Stille Reset Evolution
Lebensgefühl Neugierde Loslassen Veränderung
Entsäuern Entschlacken Hippokrates
Zuversicht Ausgleich Erneuerung Zufriedenheit
Entwässern Selbstliebe Tatkraft Entfaltung
Insulin äußere und innere Ernährung Serotonin
Klarheit Reduktion Gesundung Harmonie

Fasten für Gesunde nach der Methode Buchinger/Lützner

Entschlacken · Entschleunigen · Erneuern

Ihre Fastenwoche zuhause

professionell **BEGLEITET** und **GELEITET**
mit Austausch in der kleinen Gruppe
· 4 bis 8 Teilnehmer ·

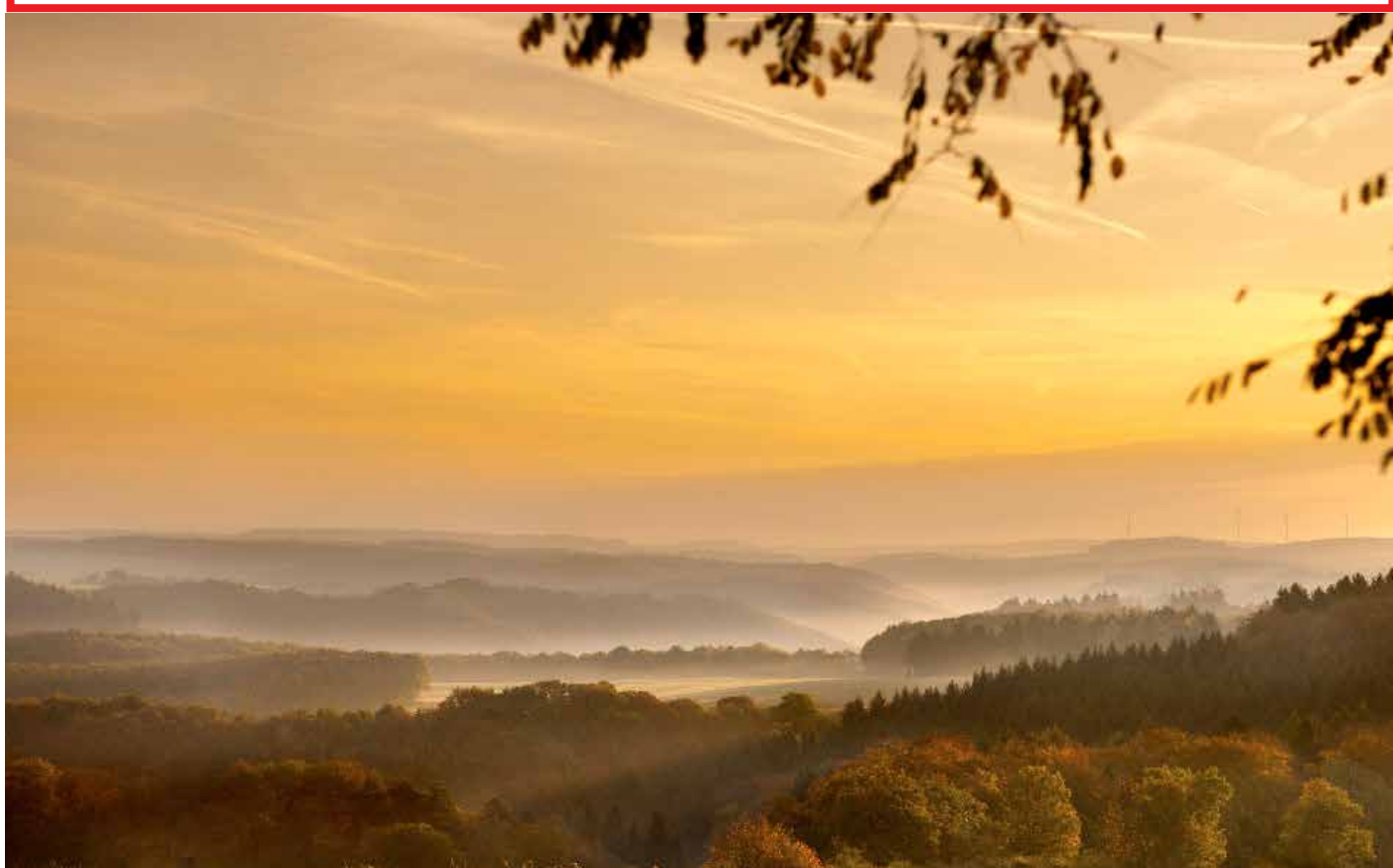
Fastenleitung und Betreuung

PETRA STÜNING

Fastenleiterin DFA • Gesundheitscoach Ernährung



FASTENWANDERWOCHE
nach Buchinger
zu Hause begleitet
Informations-Abend vorab
8-tägiges Fasten



Sonne, Licht und die traumhafte Natur
geniessen

- wir sind gerne draussen an der frischen Luft •
 - wir geniessen die Farben und die Natur •
 - wir bewegen uns gerne •
- wir essen lieber Leichtes, Frisches und weniger •
- der Schritt zum Fasten VOR dem Winter ist genau der richtige Start •



Gut zu wissen

Erleben und erfahren Sie das ERLEBNIS FASTEN
mit einer Fastenwoche für Gesunde nach der Methode Buchinger/Lützner!

Die Vorstellung, Fasten sei gleichbedeutend mit Hungern, ist falsch.
Wer hungert, der fastet nicht - und wer richtig fastet, der hat keinen Hunger!
Wer es noch nicht selbst erlebt hat, kann es kaum glauben.
Doch wir Menschen haben entwicklungsgeschichtlich ein Programm in uns,
eine Zeit lang ohne feste Nahrung aus inneren Reserven leben zu können
ohne dabei von Hunger geplagt zu werden. Der Körper schaltet in ein anderes
Energieprogramm um, bei dem er die notwendige Lebensenergie aus den
inneren Reserven des Körpers erhält. Wichtig ist, daß ihm die Umschaltung
dieses Energieprogramms fachgerecht ermöglicht wird.
Sie werden von mir als ärztlich zertifizierte Fastenleiterin nach den
Richtlinien der DFA professionell begleitet.

Da während des Fastens kaum Verdauungsenergie benötigt wird,
hat der Körper sogar zusätzliche Energie frei, um sie anderweitig einzusetzen.
Sie fühlen sich also keineswegs während der Fastenzeit müde oder schlapp!
Es sind sogar beachtliche körperliche Leistungen möglich,
ganz besonders im Ausdauerbereich.
Zum Fasten passen also sehr gut tägliche Bewegungsprogramme wie
Wandern, Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen.
Ebenso notwendig ist auch die tägliche Entspannungsphase.

Besonders wichtig ist die Fastenverpflegung mit klarer Gemüsebrühe,
Obst- und Gemüsesäften, hochwertigen Kräutertees und Mineralwasser.
Ein behutsamer Einstieg durch die Entlastungstage ist ebenso entscheidend
wie das meditative Fastenbrechen und die anschließende Aufbauzeit!
A Als Ihre Fastenleiterin erkläre ich Ihnen ausführlich die Vorgänge in Ihrem Körper,
die fastenbegleitenden Maßnahmen und den Ablauf der Fastenwoche.
Richtig durchgeführt „entschlacken“ Sie durch das Fasten nicht nur Ihren Körper,
sondern auch Geist und Seele. Sie erweitern Ihre Wahrnehmung,
gewinnen Energie und aktivieren Ihre Selbstheilungskräfte.

Fasten für Gesunde ist eine wirksame Präventionsmaßnahme vor den heutigen
Zivilisationskrankheiten, den „Überspeicher-Krankheiten“.
Wir haben von allem ZUVIEL und ENTSPEICHERN nicht mehr!

Regelmäßiges Fasten mit anschließender Lebensstilveränderung in den
Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Stressverhalten aktiviert
Ihre Selbstheilungskräfte, schärft alle Sinne und bringt Sie zu mehr Achtsamkeit.



ABLAUF

unserer gemeinsamen Fastenwoche

Dienstag · 18.00 Uhr

- Kennenlernen und Erklären des Ablaufes der Fastenwoche ·
 - Besprechen der Entlastungstage ·
 - Einkaufsliste für die Fastenzeit zuhause ·
 - Erklären des „Glauberns“ ·
- im Gartenweg 6 in Klosterkumbd , bei Tee und frisch gepresstem Saft ·

Mittwoch bis Freitag

- Entlastungstage für jeden zuhause in seinem Alltag ·

Samstag

- 1.Fastentag ·
- Fastenbeginn mit Glaubern am Morgen, jeder für sich zuhause ·

14 Uhr: Treffpunkt in Klosterkumbd
gemeinsamer Spaziergang , 1-2 Stunden

im Anschluss „Kräutertee-Runde“ mit Befindlichkeits-Gesprächen
und Erklärung der fastenbegleitenden Maßnahmen, ca. 2 Stunden

Sonntag · 10 Uhr

- gemeinsame Wanderung, gerne mit Partner und Vierbeinern ·
 - Austausch und Gespräche ·
- Treffpunkt und Strecke wird am Samstag nachmittag bekanntgegeben :
 - Traumschleife Klosterkumbd oder Burgstadtpfad ·
 - oder eine schöne Tour am Rhein beim Günderrodehaus ·
- vielleicht auch eine Mediation mit Lesung im Lavendel-Labyrinth ·
 - DVD Dokumentation Fasten und Heilen ·
 - Fastensuppe ·
 - bis ca 18Uhr



Montag · jeder fastet zuhause in seinem Alltag ·

Dienstag · 10 Uhr

eine Wanderung mit Austausch und Befindlichkeitsgesprächen danach bei mir:

- bei Gemüsebrühe oder Saft ·
- Fachvortrag Fastenstoffwechsel ·
- danach eine kleine Entspannungseinheit ·

Mittwoch · jeder fastet zuhause in seinem Alltag ·

Donnerstag · 10 Uhr

eine Wanderung mit Austausch und Gesprächen danach bei mir:

- bei Gemüsebrühe oder Saft ·
- Erklärung der Aufbau- und Reiztage, Rezepte, Einkaufsliste ·
- danach eine kleine Entspannungseinheit ·

Freitag · jeder fastet zuhause in seinem Alltag ·

Samstag · 9 Uhr

- 7 Fastentage sind geschafft ·

Fastenbrechen

- am stimmungsvoll gedecktem Tisch ·
- gemeinsames meditatives Apfel-Kauen ·

Was nehmen wir mit aus der Fastenwoche?

- Erfahrungen, Austausch, Wünsche und Ziele ·

LEISTUNGSBESCHREIBUNG und KOSTEN

für die Durchführung der genannten Fastenwoche entsprechend dem Standard der DFA (Deutsche Fastenakademie), nach den Grundlagen des Fastenkonzeptes Dr. Buchinger/Dr. Lützner, unter ärztlich zertifizierter Fastenleitung/DFA:

Fastenleitung durch Petra Stüning · Fastenleiterin DFA

- Begleitung und Betreuung
- ausführliche Unterlagen
- gemeinsames Wandern
- Fachvorträge zu den Themen Fasten und Vollwert-Ernährung
- tägliche telefonische Erreichbarkeit
- Reise-Irrigatoren mit flexibler Einlaufhilfe (gegen Gebühr)
- Tee, Wasser, Saft, Brühe bei den gemeinsamen Treffen

Seminar-Gebühr:  EUR - bar zu begleichen am Info-Abend.
270,00

PETRA STÜNING

Fastenleiterin DFA
Gesundheitscoach Ernährung
Fotografin



55469 Klosterkumbd · Gartenweg 6
06761 1209757
0163-7526324
mail@petra-stuening.de

www.erlebnisfasten-stuening.de
instagram: petra_stuening

