



Wege zur
Heilung
entstehen
dadurch, dass
man sie geht



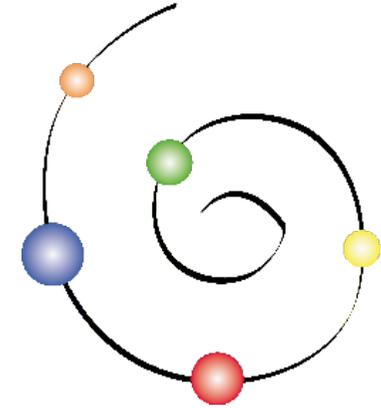
Ursel Ströer

- Heilpraktikerin
- Physiotherapeutin

Wilhelm - Röntgen - Str. 19
49134 Wallenhorst
Tel.: 05407 - 85 75 377
Fax: 05407 - 85 75 379
u.stroeer@osnanet.de

Der Infoabend findet für beide Gruppen
am 02.10.2013
um 19:30
in der Naturheilpraxis Ursel Ströer
statt.

1. Fastengruppenwoche:
24.10.2013 - 02.11.2013
2. Fastengruppenwoche:
14.11.2013 - 23.11.2013



Begleitetes Fasten
in der
Naturheilpraxis
Ursel Ströer

Fasten als Krankheitsvorsorge

Fasten ist das älteste Heilmittel der Menschheit und heißt eine zeitweilige, freiwillige Beschränkung oder völlige Einstellung der Nahrungsaufnahme. Gerade in der heutigen Leistungsgesellschaft, wo Stress und Hektik an der Tagesordnung sind, ist das Fasten eine sehr gute Möglichkeit seelische Last abzuwerfen, Spannung loszulassen, Gifte auszuscheiden und überschüssige Pfunde loszuwerden. Es ermöglicht Ihnen in ein vitaleres Leben einzusteigen und dauerhaft eingefahrene, ungesunde Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zu ändern.

ABER...

...fasten Sie nicht einfach drauf los !

Ich habe für Sie ein Fastenprogramm erstellt,
um Sie bei Ihrer Fastenkur zu begleiten.

Inhalte des Fastenprogramms

1. Informationsabend als Vorbereitung auf die gemeinsame „Fastenzeit“ (ca. zwei Wochen vor Fastenbeginn)
2. Ein Medizin- und Sportcheck als Einzeltermin in der Naturheilpraxis Ströer
3. Zwei Vorbereitungstage, in denen Sie Ihren Körper auf das Fasten einstimmen
4. Fünf Fastentage mit mehreren Fastengruppentreffen
5. Zwei bis drei Aufbau tage



Für die Fastenbegleitung, mit den oben stehenden Leistungen, berechne ich Ihnen eine Teilnehmergebühr von 165,-€.

Zu Beginn

Am ersten Fastentag wird mit dem Abführen begonnen. Die Reinigung des Darms wird Sie während der ganzen Fastenkur begleiten. Nur wenn der Körper richtig gereinigt ist, kann der Körper von „innere Ernährung auf äußere Ernährung“ umstellen.

Während des Fastens

In der Fastenzeit wird viel getrunken (Wasser, Kräutertees, salzarme Gemüsesäfte, Obstsaften, Gemüsesuppe). Während der Fastengruppentreffen besteht die Möglichkeit zur Entspannung, Bewegung und zum Erfahrungsaustausch.

Zum Ende

Die Fastenkur wird durch das „Fastenbrechen“ beendet und es folgen 2-3 Aufbau tage, in denen der Körper langsam wieder von Fasten auf Essen umschalten kann.

Ich stehe Ihnen während der gesamten Fastenkur, die Sie freiwillig und eigenverantwortlich führen, mit „Rat und Tat“ zur Seite.