



Wege zur  
Heilung  
entstehen  
dadurch,  
dass man  
sie geht.



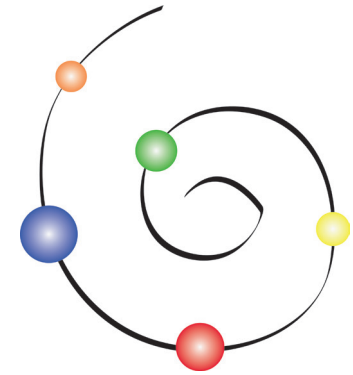
Ursel Ströer

- Heilpraktikerin
- Physiotherapeutin

Wilhelm-Röntgen-Str. 19  
49134 Wallenhorst

T 05407-8575377  
F 05407 - 85 75 379

[u.stroeer@naturheilpraxis-stroeer.de](mailto:u.stroeer@naturheilpraxis-stroeer.de)  
[www.naturheilpraxis-stroeer.de](http://www.naturheilpraxis-stroeer.de)



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 einstellen
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 Abfüh-ren begonnen. Die Reinigung des Darms wird Sie während der ganzen Fastenkur begleiten. Nur wenn der Körper richtig gereinigt ist, kann der Körper von „äußere Ernährung“ auf „innere Ernährung“ umstellen.

## Während des Fastens

In der Fastenzeit wird viel getrunken (Wasser, Kräutertees, salzarme Gemüsesäfte, Obstsäfte, 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.