



**Fasten,
Die Natur erleben
Und Gott begegnen.**

Fastenwoche
mit **Roswitha Heinze**
ärztlich geprüfte Fastenleiterin
christliche Gesundheitsberaterin

Ich heiße Roswitha Heinze,

bin Fastenleiterin, Gesundheitsberaterin und Hauswirtschaftsleiterin. Bereits mit 17 Jahren fastete ich das erste Mal und seither bin ich davon begeistert und habe mir vor 2 Jahren den Traum zur Ausbildung als Fastenleiterin erfüllt. Jetzt möchte ich auch Sie begeistern, die Erfahrung zu machen, wie befreiend Fasten für Körper Seele und Geist sein kann.

Fasten bedeutet, alles Überflüssige abzugeben!

Durch Fasten können wir uns entgiften, entsäuern, entlasten, um dann bereit zu sein, Neues zu finden.

Fasten stärkt das Immunsystem, verjüngt die Haut, stabilisiert den Blutdruck, normalisiert die Fett- und Leberwerte, dient zur Stressbewältigung und erleichtert die Umstellung auf eine gesunde Ernährung.

Fasten erhöht den Serotoninspiegel, was sich positiv auf die Psyche auswirkt. Dies sind nur einige Beispiele wie Fasten sich positiv auf Sie auswirken kann.

Wie sieht eine Fastenwoche aus?

Wir fasten nach der Methode von Dr. Buchinger und Lützner, das heißt:

- ✓ Tägliche Fastenverpflegung mit...
 - ... Fastentee
 - ... frisch gegarte Gemüsebrühe
 - ... Obst- und Gemüsesäfte
- ✓ Bewegung und Entspannung im Wechsel
- ✓ Frühsport (Morgengymnastik)
- ✓ Spaziergänge und Wanderungen
- ✓ Tägliche Andachten und Zeit mit Gott
- ✓ Zur Ruhe kommen
- ✓ Kurze Gesundheitsvorträge
- ✓ Anleitung zu fastenunterstützenden Maßnahmen
- ✓ Täglicher Austausch in der Gruppe

Der Entlastungs- und Aufbautag gehören zur Fastenwoche.



Wo finden die Fastenwochen statt?

➤ **Fastenwoche in Staudernheim im Rosenschlösschen/Tanneneck**

Zeitraum: 17.-24.09.2021
Anmeldeschluss: 01.08.2021
Preise pro Person: DZ 343€
EZ 371€
Seminargebühr: 290€ pro Person
Adresse: Bergstraße 15
55568 Staudernheim
Weitere Infos zum Haus unter
www.rosenschloesschen.de



➤ **Fastenwoche im Schwarzwald im Hotel Silberfelsen**

Zeitraum: 12.-19.06.2021
Anmeldeschluss: 08.05.2021
01.-08.08.2021
Anmeldeschluss: 26.06.2021
Zimmerpreise: von 399€-609€
+2€ Kurtaxe täglich
Seminargebühr: 290€ pro Person
Adresse: Hinterdorfstraße 2
79837 St. Blasien/Menzenschwand
Weitere Infos zum Haus unter
www.hotel-silberfelsen.de



Anmeldung:

Roswitha Heinze: Heinze.Roswitha@gmx.de

**Neugierig?! Melden Sie sich bei mir, gerne informiere ich Sie ausführlicher.
Ich freue mich Sie kennen zu lernen und gemeinsam das Fasten zu erleben.**