



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

Fastenwoche

mit Roswitha Heinze

ärztlich geprüfte Fastenleiterin
christliche Gesundheitsberaterin

Ich heiße Roswitha Heinze,

Ich 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 abgeben!

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 Blutsruck, normalisiert die Fett und Leberwerte, dient zur Stressbewältigung und erleichtert die Umstellung auf 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 gekochter Gemüsebrühe
 - ... frische 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 Aufbau-tag gehören zur Fastenwoche.



Wo finden die Fastenwochen statt

➔ **Fastenwochen im Schwarzwald im Hotel Silberfelsen**

Silvesterkurs!!!

Vom 26.12.2021-02.01.2022

Jetzt anmelden!

Anmeldeschluss 05.12.2021

Frühsommerkurse:

Vom: 04.06-11.06.2022

Vom: 11.06.-18.06.2022

Anmeldeschluss: 30.04.2022

Preise: s. www.hotel-silberfelsen.de

Adresse: Hinterdorfstraße 2
79837 St. Blasien/Menzenschwand

Zzgl.Seminargebühr 290 Euro

Anmeldung:

Roswitha Heinze: Heinze.Roswitha@gmx.de

Ich freue mich Sie kennen zu lernen und gemeinsam das Fasten zu erleben.