

## Allgemeine Hinweise zum “Fasten für Gesunde“ und “Heilfasten“

Danke, dass Du Dich zum Fasten angemeldet hast.

Damit das Fasten für Dich zu einer angenehmen und erfolgreichen Zeit wird, lese Dir bitte die nun folgenden Hinweise durch und fülle die verbindliche Anmeldung, sowie den Anamnesebogen vollständig aus. Das Fasten dient vordergründig der Entgiftung und der Gesunderhaltung. Ein positiver Nebeneffekt ist, dass dabei meist auch Fett verbrannt wird und sich gesundheitliche Beschwerden verbessern können.

### Verpflegung

Die Fastenverpflegung kann von Dir ausgewählt werden. Es ist das Gemüsebrühefasten nach Buchinger sowie das Basenfasten möglich.

### Gemüsesaftfasten nach Buchinger

Beim **Gemüsesaftfasten** und auch beim Basensuppenfasten erfolgt zu Beginn die Darmreinigung mit einer Sharepflaume. Dann gibt es nur noch Tee, Wasser und zweimal täglich einen Gemüsesaft. Für Menschen die sehr schlank sind oder Medikamente einnehmen, ist dieses recht strenge Fasten nicht immer geeignet. Berate Dich im Zweifelsfall mit Deinem Hausarzt.

### Basensuppenfasten

Diese Fastenmethode ist sanfter und deshalb fast ohne Einschränkung durchführbar. Morgens und mittags gibt es beim Basenfastens - Basische Suppen oder Gemüsesuppe. Wasser oder Tee zum Trinken. Bei einer „Fastenwoche für Gesunde“ wird am 6. Tag das Fastenbrechen zelebriert.

### Vorbereitung

Mindestens einen Tag vor dem Anreisetag führst Du bitte einen Entlastungstag durch. ( Gemüse, Obst, Reis, viel trinken, keine tierischen Produkte, keine Genussmittel) Am Anreisetag bitte nur noch leichte Suppen und einige Äpfel essen sowie einen Liter Wasser oder Apfelsaft trinken. Wer zu Kopfschmerzen neigt sollte schon 10 Tage eher den Kaffeegenuss einstellen. Wer gerne und viel Süßes isst sollte auch das 10- 14 Tage vorher beginnen zu reduzieren. Vor Ort wird mit Sharepflaume. abgeführt. Wir treffen uns am Anreisetag **um 17.30** Uhr zum Seminarbeginn im Haus Gaia.

**Haus Gaia  
Dorfstr.116  
09623 Frauenstein**

Du kannst sehr gerne schon etwas eher ankommen und Dein Zimmer beziehen.

### Dinge, die Du mitbringen solltest

Je nach dem, wie die Wetterlage ist, empfehle ich

- warme Kleidung und eventuell auch eine eigene Decke mitzubringen.
- **Thermoskanne**
- **Wärmflasche für die Leberwickel**
- **Irrigator** (Stand-Einlaufgerät)
- Wanderschuhe
- Körperpflegeprodukte (Zungenschaber, Körperbürste oder Rubbelhandschuh)
- eventuell Körperöl und 2 einige Handtücher für den Leberwickel
- wer die Sauna mag dann empfehle ich einen Bademantel
- eventuell auch einen Rucksack, wer mag Nordic-Walking-Stöcke
- Bücher und Schreibzeug, Stifte und alte Zeitschriften zum Collage basteln oder auch Pinsel zum Malen, (das muss aber nicht sein).

**Im Seminarpreis enthaltene Leistungen und optionale Leistungen** Die Betreuung durch mich als ausgebildete Fastenleiterin, Vorträge, Fastenverpflegung (Tee, Suppen) ausgewählte Nahrungsergänzungen und Wanderungen sind im Seminarpreis enthalten. Der Seminarpreis ist im Voraus per Überweisung zu zahlen .

**Zusätzlich zu zahlen sind nach Bedarf:**

Bettwäsche 10,00 € - du kannst gerne deine eigene mitbringen

einmalig Sauna: 10,00€

Massagen, ggf. Eintrittspreise für Besuch in Sehenswürdigkeiten, Die optionalen Leistungen sind vor Ort in bar zu zahlen.

**Rücktrittsvereinbarung**

Bis 4 Wochen vor Veranstaltungstermin ist ein kostenfreier Rücktritt möglich.