

**Fasten und Entlasten**  
**Fastenwoche Zuhause und doch nicht allein.**  
**vom 05. Februar bis 13. Februar 2016**

Fasten ist eine aufregende Reise in unseren Körper. In der Zeit beschäftigen wir uns mit Reinigung und Loslassen von Altem. Fastenprofis können ihre Fastenzeit einfach in den Alltag integrieren. Wer jedoch noch keine Fastenerfahrung hat oder nicht alleine Fasten möchte, für den ist das Fasten in der Gruppe eine gute Unterstützung und Abwechslung. Diese Fastenwoche wird für gesunde Teilnehmer und Teilnehmer, bei denen ein Arzt keine Bedenken bestätigt, angeboten.

Zur Bewegung, Entspannung und Austausch treffen wir uns in meiner Naturheilpraxis im Therapiezentrum Etelsen (Dorfstraße 20). Die beim Fasten nach Dr. Buchinger zu kochende Fastensuppe wird abends zuhause nach Rezeptur zubereitet, vielleicht ergibt sich in der Fastengruppe auch eine Kochgruppe, um gemeinsam das tägliche Suppenmahl zu genießen.

Die Fastenwoche im Therapiezentrum Etelsen enthält folgende Inhalte.

- 1) Infotag am Montag, 1.2.2016 um 1800. Hier gibt es Informationen zur Fastenvorbereitung und notwendigen Salzen, Tees und anderen Hilfsmitteln
- 2) Fastenbeginn am Freitag, 5.2.2016 von 1800- 2000 Uhr in der Praxis
- 3) Samstag und Sonntag: Wir treffen uns morgens von 0900- 1100 Uhr zum Qigong und Austausch, nachmittags von 1500 – 1800 Uhr für einen Spaziergang und anschließender Entspannung
- 4) Montag 8.2.16. Treffen von 1800 – 2000 Uhr zu einem Spaziergang und anschließender Entspannung
- 5) Mittwoch 10.2.16. Treffen von 1800 – 2000 Uhr zu einem Spaziergang und anschließender Entspannung
- 6) Freitag 12.2.16. Treffen von 1800 – 2000 Uhr zu einem Spaziergang und anschließender Entspannung
- 7) Samstag 13.2.16. Treffen von 0900 – 1100 Uhr zu Qi Gong und anschließendem Fastenbrechen sowie Anleitung für Aufbautage.

Zur Entspannung biete ich Traumreisen, verschiedene Massagen und Zeit für ein Fußbad an.

Die Kosten für die Fastenbegleitung und Informationsmaterial betragen pro Teilnehmer 150€. Dazu kommen Kosten für Salze, Hilfsmittel für eine Darmreinigung, Fastentees (zusammen ca. 50€) und natürlich Lebensmittel für die Fastensuppe.

Bitte rufen oder mailen Sie mich für weitere Fragen an.  
Ich freue mich über Ihre Anmeldung.

Ihre  
Michaela Schikorra