

NEUN TAGE FASTEN
28. Feb. bis 7. März 2024



*eine Zeit für **Freiheit**,
Leichtigkeit und
Widerstandsfähigkeit*

in einem schönem Vier –
Seiten – Hof in sehr ruhiger
Dorfrandlage im Osten des
Wendlandes. Es gibt häufig
klaren Sternenhimmel mit
wenig Störlicht, Lagerfeuer-
platz, Sportwiese und viel
Landschaft rundum. Im
Haus befindet sich eine
große **Sauna**.

Adresse:

Wendlandhof
Alte Dorfstr. 24
29491 Prezelle OT Lomitz,
Fotogalerie: lomizil.de

Preise

für Unterkunft, Anleitung,
heilpraktische Begleitung,
notwendigem Zubehör wie
Einlaufgerätschaften und
Abführmittel, Tees sowie die
Lebensmittel zum
Fastenbrechen: **265 €**.

Unterbringung im Zweibett-
zimmer.

Einzelzimmerzuschlag: **85 €**,

Saunabnutzung kostet extra.

eine Veranstaltung des Heilehaus e.V.
10997 Berlin, Waldemarstr. 36
Kontakt: Hermann Schröder 030-614 36 43,
hermannschroeder@posteo.de

Seminarbeschreibung

Der Fokus des Fastens liegt dieses Mal auf der zügigen Umstellung des Stoffwechsels in eine *ketone Stoffwechsellage*: Der Körper stellt komplett auf die Verbrennung der Körperfette um. Wir hoffen, so auch das nachweislich schädliche *viszerale Fett* sowie das in der Leber eingelagerte Fett stark zu reduzieren. Diese Fettarten sollen für viele Zivilisationskrankheiten verantwortlich sein. Um diese Umstellung nicht zu unterbrechen, verzichten wir dieses mal auf Säfte und Fastenbrühe. Bitte mit dem behandelnden Arzt besprechen, welche Medikamente eventuell reduziert oder weggelassen werden können. Auch nutzt der Körper die Umstellung, um eingelagerte Giftstoffe los zu werden: Das kann auch zu Befindlichkeitsstörungen führen, die aber erfahrungsgemäß rasch vergehen. **Kaffee**: Bei starken Entzugserscheinungen ist ein kleiner Espresso unschädlich.

Anreisetag: Mittwoch, den 28. Februar. Der Anreisetag ist gleichzeitig der Entlastungstag. Ich empfehle, an diesem Tag nur leicht, d.h. eiweißarm und fettarm zu essen.

In den folgenden Tagen essen wir NICHTS. Im übrigen achten wir auf genügende Flüssigkeitszufuhr, auch mit unterstützenden Tees.

Den Tag beginnen wir gemeinsam mit Bewegung draußen, ein jeder in seinem Tempo. Es gibt tägliche Reflexionsrunden. Natürlich bin ich auch in der Zeit dazwischen ansprechbar für eventuell auftauchende Probleme, sei es gesundheitlicher oder organisatorischer Art.

Aktivitäten: Der Ort bietet vielfältige Möglichkeiten: Ausgedehnte Spaziergänge, (Fahrrad) Ausflüge in die nähere Umgebung, zum Beispiel zum Arendsee. Bewegungsmöglichkeit auch bei schlechtem Wetter im großen Saal. Was gemacht wird, ist abhängig von den Interessen der Teilnehmer/innen. Es kann auch wichtig sein, die Zeit zur Reflexion, zum Innehalten zu nutzen. Ich empfehle, Schreibzeug mitzubringen.

Fastenbrechen: Am Donnerstag, den 7. 3. mit ganz leichter Kost: Gedünstetem Apfel und Reis.

Vor der **Abreise am Freitag, den 8. März** gibt es ein leichtes Frühstück.
Hermann Schröder

Eine Veranstaltung des Heilehaus e.V., 10997 Berlin, Waldemarstr. 36
Kontakt: Hermann Schröder 030-6143643, hermannschroeder@posteo.de

