

NEUN TAGE FASTEN
23. bis 31. März 2019



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

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

Adresse:

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

Preis für Unterkunft, Anleitung, heilpraktische Begleitung, notwendigem Zubehör wie Einlaufgeräten und Abführmittel, Tees, Brühe, sowie die Lebensmittel zum Fastenbrechen: **295 €**

Unterbringung im Mehrbettzimmer. Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Einzelzimmerzuschlag: 55 €,
Wiederholerrabatt: 45 €

Auch dieses Mal als **zusätzliches Angebot:** Bis Mittwoch, 3. April, im Anschluß an das Fasten gemeinsamer Ernährungsaufbau nach den Grundsätzen der **basischen Ernährung**, um eine möglichst dauerhafte förderliche Ernährungsumstellung zu etablieren. **Kosten: 105 €**, incl. Verpflegung und Wissensvermittlung. **Kann auch einzeln gebucht werden.**

eine Veranstaltung des Heilehaus e.V.
Kontakt: **Hermann Schröder**
030-6143643, hschroeder@mitte-net.de

Seminarbeschreibung

Vorbereitung: Regelmäßigen Kaffeekonsumenten sei empfohlen, zwei Tage vor Seminarbeginn den Kaffeekonsum einzustellen: Der Entzug des Suchtmittels Kaffee kann Entzugserscheinungen wie Schwindel und vor allem Kopfschmerzen hervorrufen, die aber nach zwei Tagen abklingen sollten.

Anreisetag: Samstag, den 23. März. 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. Abends gibt es eine Tasse Gemüsebrühe.

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 Samstag, den 17. 3. mit ganz leichter Kost: Gedünstetem Apfel und Reis.

Vor der **Abreise am Sonntag** gibt es ein leichtes Frühstück.

Oder: Du hast Dich entschieden, noch drei Tage anzuhängen: Gemeinsam genießen wir die Köstlichkeiten der basischen Ernährung mit Nüssen, Gemüsen und Früchten.

