

## Wirkungen des Fastens:

- Körper wird gereinigt und entgiftet
- Straffung der Haut und aller Gewebe, kann als „Kosmetik von innen“ angesehen werden
- Angesammelte Giftstoffe werden ausgeschieden und Zellen erneuert
- Grundlage und Vorbereitung für seelische Reinigung und Heilung, für Bewusstseinsentwicklung und positive Lebensführung
- Entzündungshemmend
- Bandscheiben und Gelenke werden entlastet
- Vegetative Umstimmung zur Ruhe und Anregung der Selbstheilung
- Entwässerung und Entgiftung führen zu allgemeinem Wohlbefinden
- Durch die Entlastung von Herz und Kreislauf wird das Atmen freier, die Lunge nimmt mehr Sauerstoff auf und der Kreislauf transportiert den Sauerstoff schneller in die Gewebe
- Die „Entfettung von innen“ senkt bei vielen Menschen zu hohe Blutfette wie Cholesterin und Triglyceride
- Essen wird mehr geschätzt
- Geschmacksnerven werden sensibler
- Bewusstsein für die Nahrung, Umwelt und für sich selbst wächst
- Chance zum Ändern von Gewohnheiten, nicht nur die des Essens!
- Verzicht wird geübt und die Disziplin gestärkt

Durch die Fastenerfahrung wird das Selbstbewusstsein gestärkt.



**Weitere Auskünfte und Anmeldung:**  
**Kneipp-Verein Spiesen e. V.**

### **Fastenanleitung und Begleitung**

Kerstin Wohnig (Fastenleiterin SKA)  
Tel. 0 68 21 - 9 72 83 65  
Kerstin.Wohnig@t-online.de

### **Vorbesprechung**

Mittwoch, 27.02.2018, 19.00 Uhr bzw.  
Dienstag, 26.03.2018, 19.00 Uhr  
bei Elektro Reiss/Kerstin Wohnig  
Am Zankwald 12  
66583 Spiesen-Elversberg

### **Beginn des Fastens**

Samstag, 16.03.2019,  
Samstag, 23.03.2019 oder  
Samstag, 06.04.2019

# Heilfasten für Gesunde



**16.03.2019 bis 22.03.2019,  
23.03.2019 bis 29.03.2019  
oder  
06.04.2019 bis 12.04.2019**

Fasten ist sowohl in der traditionellen Medizin als auch in allen Religionen fest verankert. Bereits Hippokrates (460-370 v. Chr.) wandte das Fasten als Heilmethode an und sagte:  
**"Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente!"**



**Heilfasten** ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel auf bestimmte Zeit. Leichter und wirksamer als jede Diät! Beim richtig durchgeführten Heilfasten entsteht kein Hungergefühl.

Der Körper befreit sich während einer Heilfasten-Kur von allem, was ihm schadet. Giftstoffe und Schlacken werden ausgeschieden.

Fasten ist ein Jungbrunnen: die Haut wird straffer, Gelenkschmerzen verschwinden, der Darm wird gereinigt und die Darmflora regeneriert sich.

Der Geist wird klar; die Seele reinigt sich und die Lebensenergie wächst.

Es gibt Entlastungstage, die vor dem eigentlichen Fasten als Vorbereitung dient (Verzicht auf Genussmittel, Alkohol, möglichst Fleisch).

Die Fastenwoche wird begleitet durch mehrmaliges Abführen mit mildem Mittel (z. B. F.X. Passage-Salz) oder - wer's mag, Bittersalz; tägliche Einnahme von Basenmittel zum Entsäuern!

Gebraucht werden verschiedene Kräutertees, stilles Wasser oder Leitungswasser, frische Gemüsebrühe, Mikronährstoffkonzentrat, Basenmittel, frische Gemüse- und Obstsaften, Molke, Buttermilch oder Sojadrink.

Sieben bis zehn Tage wird gefastet; danach die Aufbau- tage.

Die Anleitung zur Gestaltung des Tagesablaufs erhalten Sie in der Vorbesprechung und in den regelmäßigen Treffen.



**Erfahrungsaustausch, Sparzierng, Meditationen, Bewegungsübungen:** Termine für weitere Treffen und Nachbesprechung werden mit den Teilnehmern vereinbart.

**Wo:**

Elektro Reiss  
Am Zankwald 12  
66583 Spiesen-Elversberg

**Kosten:**

**Vorbesprechung:**

- 5 Euro

**Fastenkurs:**

- Mitglieder: 30 Euro

- Nichtmitglieder: 45 Euro

(5 € von der Vorbesprechung werden angerechnet)

Interessierte sollten an der Vorbesprechung teilgenommen haben, da dort wichtige Informationen zum Fastenbeginn mitgeteilt werden.

**Anmeldung ist erforderlich.**

[anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de](mailto:anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de)

**Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.**