

## Sichtbare Erfolge nach dem Heilfasten:

- Der Körper wird von Schlacken und Giftstoffen befreit
- Überflüssige Pfunde schmelzen
- Die Haut wird glatter, Hautunreinheiten verschwinden
- Muskeln und Gewebe werden gestrafft
- Die Abwehrkräfte werden gesteigert
- Die Geschmackssinne werden geschärft
- Die Körperhaltung verbessert sich zusehends
- Die Stimmung steigt
- Heilfasten macht offen für Veränderungen und Neuorientierung
- Heilfasten erleichtert die Umstellung auf eine lebendige Vollwertkost
- Essen wird mehr geschätzt



**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@kneipp-verein-spiesen.de

**Wann:**

**Vorbesprechung**  
Mittwoch, 10.03.2021,  
um 19.00 Uhr  
Online-Kurs über Zoom

**Beginn des Fastens**  
Samstag, 20.03.2021



# Heilfasten für Gesunde



**20.03.2021 bis 26.03.2021**

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 gilt als bewährte Heilmethode bei:

- Allergien, Neurodermitis
- Allgemeinem Leistungsabfall
- Arteriellen Durchblutungsstörungen
- Atemnot, Herzbeschwerden
- Bluthochdruck und Gefäß-erkrankungen
- Chronischen Verdauungsstörungen
- Diabetes (Typ IIa)
- Ekzemen, Schuppenflechte
- Entzündlichem Rheuma
- Fettleber
- Migräne, Kopfschmerzen
- Nervosität und Gereiztheit
- Rücken-, Gelenk- und Glieder-schmerzen
- Schlafstörungen, Anlauf-schwierigkeiten und Lustlosigkeit
- Übergewicht (durch eine an-schließende Änderung der Essgewohnheiten)
- Vorzeitigen Alterungsprozessen



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

**Wo:**  
Online-Kurs

**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)

