

# Fastenkuren

Ines Rehberg  
PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE

Heilpraktikerin  
info@naturheilpraxis-rehberg.de  
www.naturheilpraxis-rehberg.de

## Heilfasten nach Dr. Buchinger

- die Königsdisziplin -

24.01. bis 01.02.2019

Fasten bedeutet Stille, Hinhorchen auf das innere Geschehen und Besinnung auf Wesentliches. Der Erfolg dieser Fastenart hängt aber auch wie bei keiner anderen Therapie von der eigenen positiven inneren Einstellung und dem Willen ab. Die Gründe für Fastenwochen sind vielfältig. Eine bewährte Methode, bei der außer Wasser, Tee und Gemüsebrühe nichts zu



sich genommen wird. Denn tatsächlich wirkt sich das Fasten positiv auf viele Gesundheitsparameter aus. Durch die innerliche Reinigung kann chronischen Erkrankungen vorgebeugt werden. Rheuma, Polyarthritis, Fibromyalgie, Arthrose, Allergien, Fettstoffwechselstörungen, Migräne, Bluthochdruck, chronische Schmerzen, Verspannungen, Alterszucker können durch das Heilfasten gelindert werden. Zudem wirkt das Heilfasten verjüngend und regenerierend auf den Körper. Durch das Entstauen oder dem sog. „Entschlacken“ und Entsäuern des Bindegewebes wird als positiver Nebeneffekt die Haut sichtbar schöner und straffer.

**Zur Fastenkur:** Wir treffen uns an 4 Abenden und am Wochenende zum gemeinsamen Austausch, Gemüsebrühe und Tee trinken, Autogenem Training, Achtsamkeitsübungen, Yoga, Leberwickel.

weitere Infos auf meiner Homepage: [www.naturheilpraxis-rehberg.de](http://www.naturheilpraxis-rehberg.de)  
oder telefonisch unter ☎ 06652 916609

**Veranstaltungsort:** Seminarraum der Marien Apotheke, Hünfeld

# Fastenkuren

Ines Rehberg  
PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE

Heilpraktikerin  
info@naturheilpraxis-rehberg.de  
www.naturheilpraxis-rehberg.de

## Basenfasten

- Großputz für den Organismus -

07.03 bis 15.03. 2019

In der heutigen Zeit nutzen viele Menschen das Frühjahr für eine Fastenkur. Tatsächlich wirkt sich das Fasten positiv auf viele Gesundheitsparameter aus, beugt nicht nur chronischen Krankheiten vor und lindert bestehende Beschwerden sondern wirkt auch noch verjüngend und regenerierend.



Basenfasten – das Fasten mit Obst und Gemüse ist eine besonders milde und alltagstaugliche Fastenform für Jedermann, ein milder Einstieg in die Welt des Fastens. Beim Basenfasten wird der Organismus entlastet, der Körper entsäuert und entgiftet. Eine **Detox Kur** also und ganz häufig der Einstieg, die Chance zu einer gesünderen Ernährungs- und Lebensweise. Der erfreuliche Nebeneffekt: Basenfasten lässt überflüssige Pfunde purzeln.

**Zur Basenfastenkur:** Wir treffen uns an 4 Abenden und am Wochenende zum gemeinsamen Austausch, Suppen essen oder selbstgemachte Smoothies und Tee trinken, Autogenem Training, Achtsamkeitsübungen, Yoga, Leberwickel.

weitere Infos auf meiner Homepage: [www.naturheilpraxis-rehberg.de](http://www.naturheilpraxis-rehberg.de)  
oder telefonisch unter ☎ 06652 916609

**Veranstaltungsort:** Seminarraum der Marien Apotheke, Hünfeld