



Was können Sie bei uns erwarten?

- ◆ Professionelle, therapeutische Begleitung
- ◆ Gut strukturierte Abläufe und vielseitige Angebote
- ◆ Erste Entschlackung und Einführung schon zu Hause in privater Umgebung
- ◆ Zeit für sich und in der Gruppe
- ◆ Entspannung und Bewegung
- ◆ Massagen
- ◆ Leckere Suppen und Gerichte mit Anleitung
- ◆ Kochgruppe
- ◆ Autogenes Training in der Gruppe
- ◆ Progressive Muskelentspannung in der Gruppe
- ◆ Tägliche Andachten für die, die möchten
- ◆ ...

*Wohlfühlen, Freifühlen und Durchatmen
in Hanstedt I in der Lüneburger Heide.*

Bei Interesse besuchen Sie unsere Homepage
oder rufen Sie uns an:

Telefon: 05822 – 85 34 150

www.heilpraktiker-hanstedt.de

Informationen und Preise

Termin: Mo., 12. - Fr., 16. März 2018
Ort: Missionarisches Zentrum Hanstedt
Wriedeler Str. 14
29582 Hanstedt

Die Unterbringung erfolgt im Einzelzimmer mit Bad.

Kosten: 495,00 € incl. Unterbringung
und Anwendungen
290,00 € für Teilnehmer ohne
Übernachtung mit Verpflegung

Einführungspreis

Ihre Begleiter in der Fastenwoche:

Inga Sabrina Engelmann-Beck

Heilpraktikerin & Entspannungstherapeutin
Master of Chiropractic

Medizinische Begleitung
Bewegungsangebote
Entspannung und Massagen

Nadine Rott

Wellness und Entspannungsmassagen
Fußpflege

Maren Wille

Kosmetikerin & Fußpflege

Eine Hauswirtschaftsmeisterin

Kochgruppen
Ernährungsinformation

www.heilpraktiker-hanstedt.de

FASTEN-WOCHE IN HANSTEDT

Die große Kraft-Kur für den Alltag
12.-16. März 2018

Naturheilpraxis Hanstedt
für Entspannung & Gesundheit





GÖNNEN SIE SICH EINMAL - NICHTS ...

Abschalten – entspannen – entschlacken – zur Ruhe kommen – Gedanken klären – neue Kraft schöpfen – all das und noch viel mehr ist Fasten für Gesunde. Auf sanfte und natürliche Weise aktiviert Fasten unsere Selbstheilungskräfte und spricht Körper, Geist und Seele gleichermaßen an.

Fasten auf entspannte und effektive Weise, und das im Nachgang in den (beruflichen) Alltag integriert und gleichzeitig Kraft tanken?

Wir zeigen Ihnen wie ...

LASSEN SIE SICH VERWÖHNEN...

Freuen Sie sich auf das gemeinsame Essen der frisch zubereiteten Fastensuppe, leckere Säfte, tollen Gemüsegerichten und die regelmäßigen Treffen und Infos zu interessanten Themen rund um Ernährung, Stressmanagement und mentaler Ausrichtung runden Ihren Weg zur Work-Life-Balance ab.

Probieren Sie es aus:

Mein Team und ich freuen uns auf Sie!

DAS BESONDERE BEI UNS ...

Zusätzlich zur Fastenbegleitung erhalten Sie einen ausgesuchten Mix aus Bewegung und Entspannung, sowie die Möglichkeit zur täglichen Andacht, um zur spirituellen Ruhe zu finden.

(Dieses Angebot ist natürlich freiwillig)

Mit Nordic Walking, Wandern, Entspannung, entschlackenden Massagen, Meditationen und informativen Vorträgen zur Ernährung bieten wir Ihnen ein täglich wechselndes, attraktives Begleitprogramm.

In den Abendstunden können auch Berufstätige aus der Region an den Angeboten teilnehmen. Bitte sprechen Sie mich darauf gezielt an.

Dies soll maßgeblich zu Ihrem Wohlbefinden beiträgt und einen erfolgreichen Verlauf der Fastenwoche garantieren.

Gefastet wird entweder nach der Heilfasten-Methode von Dr. Buchinger/Dr. Lütznier oder alternativ nach der sanften Basen-Fasten-Kur von Sabine Wacker.

Ich beraten Sie gerne und gemeinsam finden wir die richtige Methode für Sie!

WARUM SIE FASTEN SOLLTEN ...

Was bewirkt Fasten?

- ◆ Nachhaltige Stärkung des Immunsystems
- ◆ Positive Umstellung des gesamten Stoffwechsels
- ◆ Chance, alte Gewohnheiten abzulegen und neu durchzustarten
- ◆ Gewichtsreduzierung als Nebeneffekt

Warum ist Fasten in der Gruppe besser?

- ◆ Individuelle & professionelle Betreuung durch ausgebildete Seminarleiter
- ◆ Aufbauendes Begleitprogramm
- ◆ Motivation & Unterstützung durch die Gruppe
- ◆ Mehr Spaß durch gemeinsame Unternehmung
- ◆ Erfahrungsaustausch

Warum ist mentale Begleitung so wichtig?

- ◆ Nach dem Fasten ist vor dem Alltag...
- ◆ Wir möchten Ihnen anhaltende Möglichkeiten aufzeigen, die Sie stabilisieren
- ◆ Achtsamkeit für die eigenen Gedanken
- ◆ Blockaden entdecken & lösen
- ◆ Stressreduzierung
- ◆ Schonender Umgang mit sich selbst

Viel Bewegung & Entspannung - Warum?

- ◆ Ausgiebige Spaziergänge oder Sport befreien den Geist
- ◆ Straffung des Körpers
- ◆ Muskeln werden auf-, Fett wird abgebaut-
- ◆ Mobilisierung von Kreislauf und Stoffwechsel
- ◆ Abbau von Stress