

WAS IST FASTEN?

In unserer heutigen Überflussgesellschaft ist der uralte Brauch des Fastens in Vergessenheit geraten.

Fasten bedeutet, für einen begrenzten Zeitraum auf jede feste Nahrungszufuhr zu verzichten und während dieser Zeit Tee, Wasser und etwas Obst- und Gemüsesaft zu trinken.

Fasten ist Leben aus körpereigenen Nahrungsdepots und zugleich ein intensives Reinigen des Körpers.

Genauso, wie wir von Zeit zu Zeit in unserem Haus einen Großputz machen oder eine gründliche Wagenwäsche (auch im Motorraum), so sollten wir auch unseren Körper die Gelegenheit gönnen, sich gründlich zu reinigen.

Wir waschen uns immer nur äußerlich und benutzen allerlei Kosmetik. Aber unseren Körper richtig von innen zu reinigen, das wird von den meisten Menschen vernachlässigt.

Besonders in unserer heutigen Zeit, wo unser Gewebe durch Schadstoffe in Luft, Wasser und Nahrung immer mehr verschlackt und unser Darm durch die falsche Ernährungsweise zusätzlich aus dem Gleichgewicht gerät, bekommt das Heilfasten als Mittel zur Vorbeugung von Krankheit enorme Bedeutung.

Fasten ist im Tierreich eine Routinemaßnahme, um die Heilung von Krankheiten und Verletzungen zu beschleunigen. Tiere fasten instinktiv.

Fasten ist die schnellste Art, Gewicht zu verlieren.

Fasten reinigt nicht nur, sondern weckt neue Energie.

Fasten weckt den inneren Arzt

Weitere Angebote:

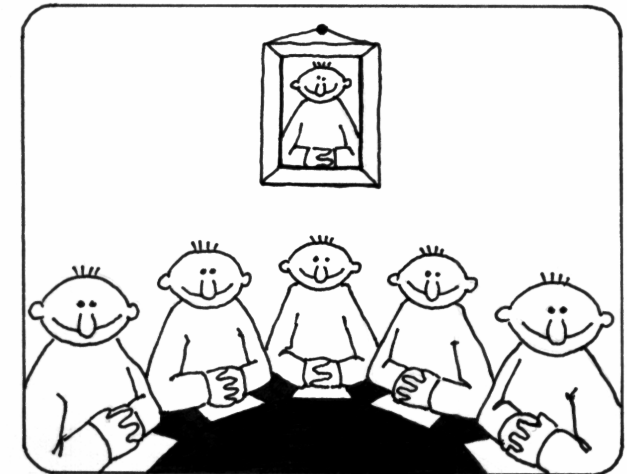
Ausbildungen / Seminare:

NLP - Practitioner / NLP - Master
Familienstellen nach Bert Hellinger
System. Organisationsaufstellungen

Kurse:

Fasten und Ernährung

FASTEN-SEMINAR



LP - Lehrtrainerin Systemischer Coach:

ILONA TREPTOW

POSTANSCHRIFT:
PF 1513

09599 Freiberg

Tel./AB: 037326-84856 Tel./FAX: 03731-
355643

Handy: 0174-6135075

www.Treptow-Consult.de

E-mail: info@Treptow-Consult.de

**TREPTOW
CONSULT**
Beratung-Coaching-Seminare



Meine Qualifikationen:

Dipl. Pädagoge, Ausbildungen in : Psychologie, Psychotherapie, Familienaufstellungen, Lösungsfocussierte Therapie nach Steve de Shazer, Systemische Strukturaufstellungen, Provokative Therapie, Ausbildung zum psychosomatischen Berater bei Dr. Rüdiger Dahlke

NLP - Lehrtrainer (DVNLP),
Gordon-Trainer für das Familien-, Frauen- und Jugendtraining, Konfliktmoderator,
Systemischer Coach,
Fastenleiter und Ernährungsberater

Beratungstermine nach Vereinbarung:

Tel./AB: 037326 - 84856
Tel./Fax.: 03731 - 355643
Handy: 0174 - 6 135 075

oder unter

Info@Treptow-Consult.de

Meine Erfahrungen beim FASTEN:

Seit fast 10 Jahren faste ich nun schon regelmäßig, meistens zweimal im Jahr. Meine damalige Motivation war, Gewicht abzunehmen. Heute faste ich, weil es mir gut tut und ich aktiv etwas für meine Gesundheit und Bewusstheitsentwicklung tun kann.

Wie es wohl jedem geht, der zum ersten Mal fastet, so hatte auch ich meine Zweifel: „Schaffe ich das überhaupt, zwei Wochen nichts zu essen? Verhungere ich da nicht? Kann ich meine Arbeit dabei erledigen?“ Ich wurde eines Besseren belehrt. Meine Zweifel waren bald verfliegen, denn ich hatte komischerweise keinen Hunger, war ausgesprochen fit, musste keine Termine absagen, und das schnelle Purzeln der Pfunde, ohne Hungern zu müssen, gab mir ungeheuren Auftrieb, den ich sonst bei Reduktionsdiäten nicht kannte.

Ich fühlte mich sehr wohl, und bald wurde mir bewusst, dass Fasten mehr ist als nur Gewichtsabnahme und Entgiftung des Körpers; ja, dass bewusstes Fasten eine tief greifende heilende Wirkung hat.

Wenn Sie also:

Ihren Körper reinigen und entschlacken wollen, Befindlichkeitsstörungen beseitigen oder Krankheiten lindern, mit einer natürlichen Methode Gewicht abnehmen wollen und erfahren wie Sie Ihr Gewicht halten können,

... dann sind all dies gute Motivationen, es einmal mit den Fasten zu versuchen.

Tatsächlich ist Fasten eine der Möglichkeiten des Körpers, ohne fremde Hilfe gesund zu werden. Denn Fasten weckt den inneren Arzt.

Wir werden uns mit verschiedenen Fragen beschäftigen:

- Wie faste ich richtig?
- Wer kann fasten, wer nicht?
- Warum fasten?
- Wie lange sollte gefastet werden?
- Wann ist die beste Zeit zum Fasten?
- Was muss ich unbedingt beachten?
- Was sind Fastenflauten und Heilkrisen?

Was gewinnen wir?

- ein neues Wohlbefinden stellt sich ein
- das Selbstwertgefühl wird gestärkt und verbessert
- das Gewicht wird auf natürliche Weise verringert
- der Körper wird gereinigt und damit gesünder und leistungsfähiger
- wir lernen wieder, das Essen zu schätzen und zu genießen die Geschmacksnerven werden sensibler
- die Haut wird schöner und sieht jünger aus
- das Bewusstsein für die Nahrung, Umwelt und für uns wächst

„Der Mensch isst zuviel und falsch, also lebt er nur von einem Viertel dessen, was er verzehrt. Von den restlichen Dreivierteln leben die Ärzte.“

Papyrus eines ägyptischen Arztes