

"Eure Nahrung sei Euer Pharmakon, und Euer Heilmittel sei Eure Nahrung. Die vornehmste und wirkungsvollste Art aber, Euren inneren Arzt wirken zu lassen, besteht im Weglassen aller Nahrung, also in der Entsorgung des Körpers und dem damit verbundenen Wachwerden wunderbarer Heilkräfte."

Hippokrates (460 - 375 v. Chr.)

FASTEN NACH BUCHINGER/LÜTZNER

Das Fasten ist schon so alt wie die Menschheit und stellt ein ganz natürliches Heilmittel dar. Paracelsus nannte es "den Königsweg der Heilung". Dabei handelt es sich um einen tiefgreifenden, auf mehreren Ebenen wirkenden Vorgang der Reinigung von Körper, Geist und Seele.

Im Fasten bietet sich die Möglichkeit einer Erholungszeit für den Verdauungstrakt und die Umstellung des Körpers auf eine Ernährung von innen führt zu einer Veränderung des Stoffwechsels auf Zellniveau. Die Zellen, wie auch das Bindegewebe werden reaktionsfähiger. Das individuelle Ernährungsverhalten kann in der Fastenwoche überdacht und in Richtung einer typgerechten, vollwertigen Ernährungsform verändert werden.

Ein anschließender Übergang in eine Form des Intervallfastens kann die positive Wirkung auf den Stoffwechsel und die damit verbundene präventive Wirkung in Bezug auf verschiedene Stoffwechselerkrankungen weiter unterstützen.

Wir führen das Fasten als sogenanntes **Kurzfasten über 5-8 Tage** nach der Methode der Fastenärzte Otto Buchinger und Hellmut Lützner durch.

Vitaminreiche Fruchtsäfte und mineralstoffreiche Gemüsesäfte, Tees und Wasser stellen die Hauptkomponenten der Fasten"mahlzeiten" dar.

Die Gruppe wird durch eine im Fasten erfahrene Heilpraktikerin begleitet, die auf die individuellen Aspekte jedes Teilnehmers eingeht. Erfahrungsaustausch, Achtsamkeitsübungen, Selbstmassagen und Ernährungshinweise für die Zeit nach dem Fasten runden die drei Treffen während der Fastentage ab. Blutdruck-, Blutzucker- und Harnkontrollen können auf Wunsch durchgeführt werden.

ANMELDUNG

NAME

Ich melde mich an für die Selbsterfahrung "Fasten nach Buchinger/Lützner" ab ca. 17.03.2024 (Infoabend: 11.03.2024)

STRASSE	
PLZ/Ort	
TELEFON	
E-MAIL	
Meine Anmeldung ist verbindlich. Die umseitigen Teilnahmebedingungen akzeptiere ich.	
DATUM	
UNTERSCHRIFT	
 □ Ich zahle selbst vor Kursbeginn □ Ich erteile Ihnen die Erlaubnis, das Kursentgelt (85 €/70 €) von meinem Konto einzuziehen: 	
IBAN	
BIC	
DATUM	
UNTERSCHRIFT	

Druck: 21/11/23 Fasten nach Buchinger/Lützner

GDT Heilpraktikerschule Ringstraße 16 53721 Siegburg

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Füllen Sie bitte bei Ihrer schriftlichen Anmeldung zur Reservierung des Platzes das Lastschriftmandat aus. Sollte Ihr Konto nicht die erforderliche Deckung aufweisen, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Die dabei anfallenden Retouregebühren der Banken (müssen wir Ihnen in diesem Falle jedoch in Rechnung stellen. Der Zahlungsbetrag wird kurz vor Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht.

Bei Nichterteilung eines Lastschriftmandats legen Sie bitte Ihrer schriftlichen Anmeldung eine Kopie des Überweisungsbelegs des Kursentgelts auf das Konto der GDT Schule bei. Damit wird Ihnen ein Platz in dem Kurs reserviert. Die Reihenfolge des Eingangs entscheidet über die Teilnahme, wenn mehr Anmeldungen eingehen, als Plätze zur Verfügung stehen. Ein Anspruch auf die Durchführung eines Kurses besteht nicht. Sollte ein Kurs nicht wie geplant zustande kommen, erhalten Sie Ihre Zahlung zurück. Eine darüber hinaus gehende Entschädigung seitens der Veranstalter an den Kursteilnehmer für nicht zustande gekommene Kurse besteht nicht. Bei Rücktritt eines angemeldeten Teilnehmers weniger als 14 Tage vor Kursbeginn ohne Nennung eines Ersatzteilnehmers wird eine Gebühr von 50% des Kursentgelts erhoben, bei Fernbleiben vom Kurs der gesamte Betrag. Bei plötzlicher Erkrankung ist ein Attest vorzulegen.

Durch Ihre rechtsverbindliche Unterschrift erklären Sie sich mit den Zahlungsbedingungen einverstanden und bestätigen, dass Sie körperlich und psychisch in der Lage sind, an dem Kurs teilzunehmen.

ORGANISATION

TERMINE Infoabend 11.03.2024, 19 Uhr

3 Treffen in der Fastenwoche am

18.03., 20.03. und 22.03.2024

ZEITEN jeweils 19 - ca. 21 Uhr

ORT GDT Heilpraktikerschule

Ringstraße 16 (1. Etage)

53721 Siegburg

TEL 02241-57752

0221-639596 (Büro Köln)

FAX 0221-6808115

WEB www.gdt-schule.de

PREIS 85 € (Wiederholer 70 €)



BANKVERBINDUNG der GDT Heilpraktikerschule

Wird nach Anmeldung mitgeteilt.



PETRA SCHARWÄCHTER, Kursleiterin

Diplom-Biologin und seit 1985 Heilpraktikerin. Seit 1987 eigene Fastenerfahrung und intensive Auseinandersetzung mit dem Thema "Heilfasten nach Buchinger". Seit 2003 Leitung von Fastengruppen. Seit 2015 ärztlich geprüfte Fastenleiterin (AGL) und Mitglied im Berufsverband Fasten und Ernährung (BV-FE)

www.fasten-in-siegburg.de

oder

www.gdt-schule.de, siehe QR-Code





Selbsterfahrung

Fasten nach Buchinger/Lützner

März 2024

