



Fasten

Termine auf einen Blick 2011

Informationsabend zur Fastenwoche

Wenn Sie noch keine Erfahrung mit dem Fasten haben, erhalten Sie heute alle wichtigen Informationen rund um das Fasten nach Dr. Buchinger. Es wird die Wirkung auf den Körper und die Seele, der Ablauf einer Fastenwoche und die Aufbauzeit erläutert. Gerne beantworte ich Ihre weiteren Fragen zu diesem Thema.

Informationsabend für „Fasten-Neulinge“ und Interessierte

Mittwoch, 09.03.2011 und Mittwoch, 12.10.2011, jeweils um 19 Uhr

Kostenfrei

Referentin: Susann Blank

Fasten reinigt, entgiftet und entschlackt Körper, Geist und Seele. Es stärkt nachhaltig unser Immunsystem und hilft, Krankheiten vorzubeugen. Eine Fastenwoche bietet den idealen Start in eine bewusster Ernährungweise. Die Gruppe trifft sich täglich.

Inhalt der Fastenwoche: Vor Beginn des Fastens wird in einem persönlichen Gespräch und gegebenenfalls einer Untersuchung der aktuelle Gesundheitszustand festgestellt.

Fastenanleitung- und -begleitung, Erfahrungsaustausch, Grundlagen der vitalstoffreichen Vollwertkost, allerlei Tipps und Anregungen zu gesunder Lebensweise.

Für Fastenanfänger ist die Teilnahme am Informationsabend empfehlenswert.

Fastenwochen

Fit in den Frühling

Gruppe I

Fasten

Sa. – Do. 26.03.11 – 31.03.11

Tägliches Treffen der Gruppe
von Sa. bis Do., von 10.30 – ca. 11.30 Uhr

Gruppe II

Fasten

Sa. – Do. 26.03.11 – 31.03.11

Tägliches Treffen der Gruppe
von Sa. bis Do., von 18.30 Uhr – ca. 19.30 Uhr

Herbstfasten

Fasten

Sa. – Do. 12.11.11 – 17.11.11

Tägliches Treffen der Gruppe
von Sa. bis Do., von 18.30 Uhr – ca. 19.30 Uhr

Kosten

70,- € /pro Person inkl. Infomappe
(Wiederholer 65,- € / p. Pers.) Max. 12 Teilnehmer

Fastenleitung

Susann Blank

(nach Absprache kann auch länger gefastet werden)

Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen an.

Telefon 05130/97 43 47

e-Mail blank@nhz-mellendorf.de



NATURHEILZENTRUM MELLENDORF

gesund & aktiv
Stoffwechselprogramm
2011

Gewichtsreduktion und Stoffwechsoptimierung

Informationsabend

Sie essen wenig und nehmen trotzdem nicht ab? Es interessiert Sie, zu erfahren, welche Nahrungsmittel optimal für Ihren Stoffwechsel geeignet sind?

Sie wollen dauerhaft und auf gesunde Weise abnehmen?

Dann besuchen Sie unsere Informationsabende zum „gesund & aktiv“ Stoffwechselprogramm!

Sie erfahren, wie Sie mit dieser Ernährungsumstellung, die individuell auf Ihren Stoffwechsel abgestimmt ist, die „Verbrennungsvorgänge“ in Ihrem Körper aktivieren und optimieren können. So können Sie bei gesunder Vollwertkost ohne Kalorienzählen und mit täglichem, regelmäßigem Sattessen ihr Gewicht auf natürliche Weise regulieren.

Basis dieser Ernährungsumstellung ist eine umfangreiche Blut- und Vitalstoffanalyse sowie ein Gesundheits-Check. Alle weiteren Einzelheiten erläutere ich ausführlich an diesen Abenden (Einzelveranstaltungen, nichtaufeinander aufbauend).

In drei Schritten zum Ziel

Die Vorbereitung

- Ausführliche Beratung durch den Therapeuten
- Dokumentation der persönlichen Daten, z.B. Alter, Größe, Geschlecht, Wunschgewicht etc.
- Blutentnahme zur Laboruntersuchung

Die Vital- und Stoffwechselanalyse

- Blutanalyse im Labor
- Auswerten der 42 Laborwerte nach ganzheitlichen Aspekten
- Ermitteln der individuellen Nahrungsmittel für eine optimale Stoffwechsellage
- Erstellen des persönlichen Ernährungsplans

Das individuelle Stoffwechselprogramm

- Vorstellen der Ergebnisse und des Ernährungsplans durch den Therapeuten
- Entschlacken unter therapeutischer Anleitung
- Optimieren des Stoffwechsels durch Ernährungsumstellung und Einhalten der Grundregeln in Begleitung des Therapeuten

Info-Vorträge am 25.01., 22.02., 15.03., 17.05., 21.06.,
06.09., 04.10. und 01.11., jeweils um 19 Uhr
Eintritt 5 € pro Abend
Referentin Susann Blank

Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen an.

Telefon 05130/97 43 47
e-Mail blank@nhz-mellendorf.de