

“

*Wer stark, gesund und jung bleiben will,  
sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft  
und heile sein Weh eher durch Fasten  
als durch Medikamente.*

*Hippokrates von Kos*



© Silviarita auf Pixabay

## Neuanfang & Reset

Lebenskraft  
Verjüngung  
Vitalität

## Ganzheitliche Fastenleitung

Fasten gehört seit tausenden von Jahren zur Gesundheitsfürsorge. Fasten dient zur Reinigung von Körper, Geist und Seele und ist stets als ganzheitliche Kur zu betrachten.

Gerade in unserer Überflusgesellschaft ist Fasten – als bewusster und freiwilliger Verzicht – wieder sehr modern. Durch diese Entschleunigung und Entschlackung können wir aus dem alltäglichen Hamsterrad aussteigen und uns auf allen Ebenen etwas Gutes tun. Es ist eine bewusste Auszeit nur für uns.

### **Fasten macht Freude, Fasten begeistert, Fasten ist gesund!**

Ich berate dich kompetent und ganzheitlich zu Fastenkuren wie z.B. Heilfasten für Gesunde (*auch als Null-Diät bekannt*), Milch-Semmel-Kur, Buchinger-Fasten, Ayurveda-Fasten, Hildegard-Fasten, Obstfasten, Saftfasten, Smoothie-Fasten, Suppen-Fasten, Basenfasten sowie Intermittierendes Fasten (*Intervall-Fasten*). Daneben erstelle ich für dich auch eine individuell maßgeschneiderte ganzheitliche Fastenkur.

Ebenso gebe ich dir wertvolle Hinweise, wie du die Fastenkur mit basischen Wellness-Anwendungen erfolgreich unterstützen kannst.