

Die heilsame Kraft des Fastens

Sie haben in meiner Praxis die Möglichkeit allein oder in der Gruppe unter meiner Anleitung die heilsame Kraft des Fastens oder **Teilfastens** zu erfahren. Das Fasten für Gesunde in der Gruppe bietet den Vorteil der gegenseitige Information oder Ermutigung. Fasten ist unter Beachtung bestimmter Regeln eine wirksame und zugleich nachhaltige Methode zur



Gewichtsabnahme, der natürliche Weg, Schlacken auszuscheiden, die der Körper jahrelang gespeichert hat und ein hervorragender Weg, um neue Essgewohnheiten anzunehmen. Menschen mit chronischen Schmerzen wie Rheuma, Arthrose, Frauen in den Wechseljahren, empfehle ich meist, den Körper durch eine Fastenkur zu entgiften. Fasten steigert die körpereigene Abwehr und fördert das Wohlbefinden.

Fasten heisst nicht, nichts zu essen, es gibt verschiedene Möglichkeiten von Fasten, gerne stelle ich Ihnen die passende Variante vor.

Ich biete folgende Fastenwochen an:

Datum:	Fastenwoche 1	16.-24.März 2019
	Einführungsvortrag	Donnerstag, 7.3.2019 18.30 Uhr
	Treffen/Entspannung	Montag, 18.3.2019 18.30 Uhr
	Fastenwoche 2	30. März-7.April 2019
	Einführungsvortrag	Donnerstag 21.3.2019 18.30 Uhr
	Treffen/Entspannung	Montag, 1.4.2019 18.30 Uhr

Persönlicher Termin für eine Körperbehandlung während der Fastenwoche

**Kursort: Künzli gsundart Naturheilpraxis, Toggenburgerstrasse 29
 9500 Wil**

Wer den Körper reinigt, reinigt auch seine Seele

Im Preis enthalten sind:

Vor dem Fasten:

- Einführung ins Thema Fasten, Kurzvortrag und Instruktion, Wie bereite ich mich vor, Fastenanleitung, vor, während und nach dem Fasten
- Unterstützende Heilpflanzen zur Ausleitung
- Vor-, Halbzeit- und Nachbesprechung
- Kleiner Gesundheitscheck



Während der Fastenwoche:

- 1 Treffen am Abend : allgemeiner Austausch und Fragen , geführte Meditation oder Entspannungsübung
- Instruktion des Leberwickels
- 1 Körpertherapie , Lymphdrainage oder Massage (Einzeltermin während der Woche) zur besseren Ausleitung
- Persönliche oder telefonische Betreuung nach Bedarf

Kann zusätzlich gebucht werden:

- Persönliche Nachbetreuung
- Mehrere Lymphbehandlungen, während oder nach dem Fasten, zur besseren Ausleitung

Kosten:

Für Betreuung und Beratung während des Heilfastens erlaube ich mir pro Person **Fr. 200.--** zu verrechnen. Bitte bringen Sie den Betrag zum ersten Termin in bar mit, oder überweisen Sie ihn während der Fastenwoche.

Anmeldung:

Kurs 1: bis 7. März 2019

Kurs 2: bis 21.März 2019

an Susanne Künzli, per Mail oder Telefon