

Praktische Hinweise

Durch eine kleine Teilnehmerzahl ist es möglich, individuell auf jeden Einzelnen einzugehen.
Melden Sie sich mit dem Anmeldeformular schriftlich an.
Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben.
Sie sind angemeldet, wenn Sie keine gegenteilige Nachricht erhalten.
Die Teilnahmegebühr ist vor Kursbeginn zu entrichten.
Sollte der ausgeschriebene Kurs nicht stattfinden, werden Sie unverzüglich benachrichtigt. Geleistete Zahlungen werden umgehend zurückerstattet.

Überweisen Sie bitte den Betrag auf mein Konto bei der Sparkasse KölnBonn (BLZ 370 501 98).
IBAN: DE21 3705 0198 0030 0631 50, BIC: COLSDE33XXX

PS: Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie dicke Socken und eine Decke mit.



Anmeldeformular

Name:

Strasse:

PLZ/Ort

Telefon:

E-mail:

Seminargebühr:

wird vor Kursbeginn überwiesen

Hiermit melde ich mich verbindlich an für das Seminar

Ganzheitliches Fasten vom 28.02.2018 bis zum 20.03.2018.

Datum: Unterschrift:

Die Teilnahme am Seminar erfolgt auf eigene Verantwortung.

GANZHEITLICHES FASTEN

GESUNDHEIT FÜR KÖRPER UND SEELE

**Fastenbegleitung
vom 28. Februar bis 20. März 2020**

Praxis für Gesundheit und Lebensqualität
Carl-von-Linde-Str. 5
50999 Köln (Rodenkirchen-Sürth)
Tel. 02236-389169

www.praxis-gesundheit-lebensqualitaet.de
info@praxis-gesundheit-lebensqualitaet.de

Fasten - Zeit für mich

In allen traditionellen Heilsystemen wird die Bedeutung des Fastens zur Gesunderhaltung betont. Fastenzeiten haben positiven Einfluss auf verschiedene körperliche Krankheitsbilder, sie fördern die Klarheit des Geistes und den Kontakt zu unserer inneren Weisheit. Gelingt es uns, einmal freiwillig aus liebgewonnenen Gewohnheiten auszusteigen und mehr Achtsamkeit gegenüber der Nahrungsaufnahme, unseren Körpersignalen und des seelischen Befindens zu entwickeln, sind die Weichen gestellt zur Verbesserung der Gesundheit und Lebensqualität.

Wie könnte Ihr individueller Fastenplan aussehen? Wollen Sie eine Zeit lang auf Genussmittel verzichten oder möchten Sie sich für eine Ableitungsdiät oder eine tiefgreifende Fastenkur entscheiden, um die Funktionsabläufe des Körpers mehr in Harmonie zu bringen und seine Selbstheilungskräfte zu stärken? Parallel haben Sie in diesem Seminar Muße zu schauen, was seelisch schlecht "zu verdauen" ist. Denn Loslassen gelingt am besten, wenn Körper und Seele Hand in Hand arbeiten. Sie lernen viele Möglichkeiten kennen, sich gut "zu nähren" und können so die wundervoll erneuernde Auswirkung des Fastens auf allen Ebenen spüren.

Lassen Sie sich inspirieren und nutzen Sie die Kraft der Gemeinschaft, um die Impulse zu einem bewussteren Leben umzusetzen.

Vorgespräch: Freitag, den 28. Februar von 16.00 bis 17.30 Uhr

Fastenbegleitung:

3 Wochen vom 03. März bis zum 20. März 2018

3 Treffen dienstags von 18.30 bis 20.30 Uhr

3 Treffen freitags von 16.00 bis 18.00 Uhr

Kosten 260,— Euro
max. 4 Teilnehmer/innen
schriftliche Anmeldung erforderlich

Literaturempfehlungen:

Die Darmreinigung nach Dr. med. F.X. Mayr:

Wie Sie richtig entschlacken, entgiften und entsäuern

Dr. med. Erich Rauch

Milde Ableitungsdiät für Beruf & Alltag: Schnell und einfach:

Abnehmen, den Darm entlasten und den ganzen Körper straffen

Dr. med. Erich Rauch

Milde Ableitungsdiät nach F.X. Mayr

Dr. Erich Rauch und Peter Mayr

Bauchbehandlungen

Frau Zohner-Pott unterstützt die Fastenkur jedes Einzelnen an den drei Freitagen durch eine 20 minütige Bauchbehandlung. Sie wird auch bei dem Vorgespräch anwesend sein. Als erfahrene Fastenbegleiterin und Atemtherapeutin bringt sie ihr Wissen mit ein und gibt Anregungen für einen heilsamen Prozess.

Bei Bedarf sind **zusätzlich Bauchbehandlungen dienstags** möglich. Frau Zohner-Pott berechnet dafür pro Behandlung à 20 Minuten Euro 30,--. **Diese Kosten werden direkt mit ihr abgerechnet.**

Die Teilnahme an dem Seminar erfolgt auf eigene Verantwortung. Gesundheitliche Probleme und damit verbundene Risiken besprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt.

Bei Fragen ist eine telefonische Beratung vor der Anmeldung möglich. Frau Zohner-Pott und ich stehen Ihnen gerne zur Verfügung.



Margot Bähr

Heilpraktikerin/Psychotherapie
Psychoonkologie
Gesundheitstraining nach Simonton
Achtsamkeitstrainerin (Upaya)
Reikimeisterin

Gesundheitsförderung
Krisen- und Stressmanagement,
Persönlichkeitsentfaltung,
Stärkung des Lernpotentials
auch bei Kindern und Jugendlichen

Einzelsitzungen sind nach
telefonischer Terminabsprache
möglich.