

## **Fasten für Gesunde nach Buchinger/Lützner**

Die angebotenen Fastenwochen orientieren sich am bewährten Konzept nach Buchinger/Lützner und richten sich an gesunde Erwachsene, die durch eine kalorienreduzierte Trinkkur, kombiniert mit Bewegungs- und Entspannungsangeboten, ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit unterstützen möchten. Neben fastenunterstützenden Maßnahmen wird wertvolles Wissen über die Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit vermittelt.

### **Was ist Fasten?**

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit. Dabei stellt der Körper seinen Stoffwechsel um und nutzt gespeicherte Energie- und Nährstoffreserven. Diese besondere Form der Ernährungspause kann dazu beitragen, das Körperbewusstsein zu schärfen und die Achtsamkeit gegenüber sich selbst und der Umwelt zu fördern.

Während der Fastenzeit stehen ausgewogene Bewegung und ausreichende Ruhe im Mittelpunkt. Viele Fastende berichten von einem gesteigerten Wohlbefinden und einer verbesserten Wahrnehmung ihrer eigenen Bedürfnisse.

### **Wer darf fasten?**

#### **Teilnehmen können:**

- Gesunde Erwachsene ab 18 Jahren
- Bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme ist eine Rücksprache mit dem Arzt und ggf. eine Unbedenklichkeitsbescheinigung erforderlich

#### **Vom Fasten ausgeschlossen sind:**

- Kinder, Jugendliche unter 18 Jahren und ältere Menschen (Erstfastende ab 65 Jahren)
- Schwangere und Stillende
- Menschen mit extremem Untergewicht oder Essstörungen wie Magersucht oder Bulimie
- Personen mit Krebserkrankungen
- Menschen mit chronischer Niereninsuffizienz, Tuberkulose oder AIDS
- Personen mit Herzproblemen, Leberfunktionsstörungen, Blutarmut, Diabetes, Schilddrüsenüberfunktion oder Suchtkrankheiten
- Menschen, die unter schwerer seelischer Belastung, psychischen Erkrankungen, Neurosen, Depressionen oder Epilepsie leiden

Alle weiteren Informationen sowie die Stornobedingungen finden Sie in den AGB und Datenschutzhinweisen auf unserer Webseite.

## **Kursinhalt und Ablauf**

**Fasten für Gesunde 2.0** – ein bewährtes Konzept neu interpretiert:

### **Vorbereitungstreffen:**

- Alle wichtigen Informationen zum Fasten, gesundheitliche Aspekte und praktische Tipps.

### **Tägliche Treffen:**

- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Vorträge zu Fasten und gesunder Ernährung, unterstützt durch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und aktuelle Studien
- Entspannungsübungen zur Unterstützung des Fastenprozesses

### **Fastenbrechen:**

- Gemeinsamer Abschluss der Fastenzeit mit dem traditionellen Essen eines Apfels
- Praktische Tipps für den Kostaufbau nach dem Fasten

Zwei Termine jeder Fastenwoche finden in der besonderen Atmosphäre der Fasanerie Velen statt, die eine perfekte Umgebung für Entspannung und Achtsamkeit bietet.

## **Termine und Ort**

**Fastenwochen:** Die Termine finden Sie auf unserer Webseite [www.vitalpraxis-wm.de](http://www.vitalpraxis-wm.de).

### **Vorbereitungstreffen:**

- 19.30 – 20.30 Uhr

### **Tägliche Treffen während der Fastenwoche:**

- Sonntag, Montag, Mittwoch, Donnerstag (19.30 – 20.30 Uhr)

### **Fastenbrechen:**

- Samstag 9.30 – 10.30 Uhr

**Ort: Vitalpraxis Westmünsterland Birgit Reinisch:** Feldbrandweg 23, 46342 Velen

## Ihre Fastenbegleiterin

Mein Name ist Birgit Reinisch, und ich bin seit 2010 Heilpraktikerin sowie seit 2013 Fastenbegleiterin. Mit meiner langjährigen Erfahrung begleite ich Sie individuell und kompetent durch die Fastenzeit.

**Kursgebühr:** 99 Euro (inklusive Skript, Getränke und Obst für das Fastenbrechen)



**Birgit  
Reinisch**  
Heilpraktikerin  
Feldbrandweg  
23  
46342 Velen

**Telefon:**  
0178 5208856  
**Mailto:**  
[info@vitalpraxis-  
wm.de](mailto:info@vitalpraxis-wm.de)

Ich freue mich darauf, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Energie und Wohlbefinden zu begleiten!

**Wichtiger Hinweis:** Dieses Angebot dient der Förderung des allgemeinen Wohlbefindens und richtet sich ausschließlich an gesunde Erwachsene. Es stellt keine medizinische Behandlung oder Therapie dar. Bei gesundheitlichen Fragen wenden Sie sich bitte vorab an Ihren Arzt.