

Verzicht oder Genuss? Was Fasten wirklich ist...

Fasten bringt Körper Geist und Seele in Balance

Der Frühling ist da: Für viele ein Grund mehr für einen ganzheitlichen Frühlingsputz. Früher vorwiegend aus religiösen, heute meist aus gesundheitlichen Gründen - der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel aller Art über einen begrenzten Zeitraum gilt für viele als optimale Auszeit und Entlastung für Körper, Geist und Seele.

Entgiften, „entschlacken“, entsäuern durch Weglassen von tierischem Eiweiß und Industrieprodukten, Verbesserung von Stoffwechsel und Immunabwehr, Neuorientierung für Geist

und Seele, ein freier Kopf für neue Impulse ...und die Kilos purzeln wie von selbst. Das und noch mehr ist der einzigartige Gewinn nach einer Fastenwoche.

Wer fastet, hungert nicht wer hungert, fastet nicht.

Fasten ist freiwilliger Verzicht ohne jeden Zwang. Eine Fastenwoche bietet die Gelegenheit, sich wieder auf sich selbst und das Wesentliche im Leben zu besinnen, den Lebensstil zu ändern und damit neue Lebensqualität und Genussfähigkeit zu erlangen.

Genuss mit allen Sinnen

Fasten beinhaltet für Brigitte Eduardoff als diplomierte Fasten- & Gesundheitstrainerin und Mitglied der Gesellschaft für Gesundheitsförderung sehr positive persönliche Erfahrungen und eine große Bereicherung. Im Rahmen ihrer Fastenwochen im Lärchenhof im Almresort Katschberg/ Kärnten und im Event- und Seminarhotel Krainerhütte, Baden möchte sie die Fastenerfahrung gerne all jenen zugänglich machen, die sich auch FEDERLEICHT und wie NEUGEBOREN fühlen möchten.

Nächste Termine:

15. bis 22. April 2011 Osterfasten im Event- und Seminarhotel Krainerhütte, Baden/NÖ

24. Juni bis 1. Juli 2011 Fasten, Wandern, Wellness am Katschberg/Kärnten

Ambulante Termine auf Anfrage

Kontakt & Information:

Brigitte Eduardoff, Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin

Tel. 0664 191 41 06

E-mail: info@fasten-genuss.at, www.fasten-genuss.at



FASTEN – Auszeit vom Alltag mit ganzheitlichem Gewinn!

Genießen Sie kostbare Augenblicke für Körper, Geist und Seele.

Und Sie fühlen sich FEDERLEICHT und wie NEUGEBOREN.

Tel: +43 (0) 664 191 41 06

Email: info@fasten-genuss.at

www.fasten-genuss.at

BADENER ZEITUNG 21.3.2011