



Gewinn durch Fasten

„Gsund & zwäg“ durchstarten!

Wussten Sie dass sich der regelmässige, bewusste Verzicht auf Nahrung (einmal jährlich oder öfter) im Hinblick auf das Altern positiv auswirkt? Das biologische Altern lässt sich zwar nicht verhindern, kann aber vorzeitige Alterungsvorgänge durchaus aufhalten, da Umweltgifte, die unser Organismus heute vermehrt aufnimmt, ausgeschieden werden.

Fasten ist nicht nur eine schnelle und angenehme Methode, überflüssiges Gewicht loszuwerden. Es wirkt sich auf vielfältigste Weise positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Vermutlich bietet es die wohl beste Möglichkeit, aus dem Zuviel aus unserer konsumorientierten Zeit herauszufinden und (wieder) mass- und sinnvoll essen zu lernen. Ausserdem ist Fasten eines der wenigen, erfolgreichen biologischen Entgiftungsmittel in einer schadstoffbelasteten Umwelt. Es dient der Entstauung und Entspeicherung von verschlacktem Gewebe, das dadurch schmerzfrei wird und sich wohlig anfühlt. Es führt zu schöner Haut und straffem Bindegewebe. Fasten hilft, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Was bringt das Fasten?

Eine Fastenzeit bringt eine persönliche Bereicherung in Ihr Leben und bietet Ihnen die Möglichkeit, neue und/oder intensive Erfahrungen mit sich selbst zu machen. Sie bringt zudem weitere, körperliche Veränderungen (durch Studien bestätigt) wie z.B.: verbesserte Entgiftung und Darmfunktion, gestärktes Immunsystem, Verbesserung des Stoffwechsels, Standortbestimmung, weniger Körpergewicht.

Wann und wo?

Fastengruppe vom 24. – 31. März 2014 – im Haus Monbijou

Wir starten durch! Dieses Jahr in der Gruppe vom 24. bis 31. März 2014. Sind auch Sie dabei, mit Gleichgesinnten geht's ringer. Melden Sie sich frühzeitig an (siehe Inserat). Die Begleitung mit Tipps & Ratschlägen, welche den Regenerationsvorgang optimal unterstützen, findet wieder durch Maya Bachmann-Krapf, Ingrid Regneri und Emilio Näf statt. Wir treffen uns jeweils im Haus Monbijou an der Rigiblickstrasse.

Info-Abend am Samstag, 8. März 2014

„Neuling“ oder „alter Hase“ im Fasten? Beide sind herzlich zum Info-Abend am Samstag, 8. März 2014 um 18.00 Uhr im Kur- & Ferienhaus St.Otmar, eingeladen. Da erfahren Sie mehr über diese Woche.