



A & S Vitalkonzept

Annerose Lohse

Büro: 09244 Lichtenau, Auerswalder Hauptstraße 130

Telefon: 037208/883536 oder 0172/4929336

www.aundsvitalkonzept.com – anneroselohse@gmx.de

Allgemeine Hinweise zum „Fasten für Gesunde“ und „Heilfasten“

Danke, dass Sie sich zum Fasten angemeldet haben.

Damit das Fasten für Sie zu einer angenehmen und erfolgreichen Zeit wird, lesen Sie bitte die nun folgenden Hinweise durch und füllen die verbindliche Anmeldung, den Anamnesebogen sowie eventuell das Bestellformular vollständig aus.

Das Fasten dient vordergründig der Entgiftung und der Gesunderhaltung. Ein positiver Nebeneffekt ist, dass dabei meist auch Fett verbrannt wird und sich gesundheitliche Beschwerden verbessern können.

Saftfasten nach Buchinger

Beim Saftfasten erfolgt zu Beginn die Darmreinigung mit Glaubersalz. Dann gibt es nur noch Tee, Wasser und zweimal täglich einen Obst- bzw. Gemüsesaft. Für Menschen die sehr schlank sind oder Medikamente einnehmen, ist dieses recht strenge Fasten nicht immer geeignet. Beraten Sie sich im Zweifelsfall mit Ihrem Hausarzt.

Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen.

Diese Fastenmethode ist wesentlich sanfter und deshalb fast ohne Einschränkung durchführbar.

Auf eine Glaubersalzeinnahme wird verzichtet, abgeführt wird durch tägliche Einläufe und mit speziellen Ausleitungsrezepturen. Morgens und mittags gibt es eine Dinkelsuppe, abends eine Gemüsesuppe und natürlich auch Wasser und Tee.

Basenfasten

Das Basenfasten ist streng genommen kein Fasten, sondern eher eine basenüberschüssige Ernährung.

Wir sammeln Wildkräuter, kochen gemeinsam unsere Mahlzeiten und üben einen achtsamen Umgang mit Lebensmitteln. Zu Beginn kann fakultativ eine Leberreinigung durchgeführt werden, ansonsten wird der Darm täglich durch Einläufe gereinigt.

Auch diese Methode ist sehr schonend und sanft.

Vital-Fasten

Während der ersten beiden Fastentage stellt der Körper seine Energiegewinnung um und versorgt sich aus den eigenen Fettreserven. Dabei werden die eingelagerten Giftstoffe frei und belasten Körper und Kreislauf. In dieser Zeit ist es wichtig, den Körper schonend bei der Entgiftung zu unterstützen. Dabei haben sich wärmende Dinkelsuppen und Kräutermischungen nach Hildegard von Bingen bewährt. Hat unser Organismus dieses geschafft, kann er problemlos fast ohne Nahrung auskommen, so dass nun nur noch Säfte oder Tees gebraucht werden. Bei einer „Fastenwoche für Gesunde“ wird am 6. Tag das Fastenbrechen zelebriert. Zu Beginn kann der Darm durch eine Leber-Galle-Reinigung entleert werden.

Dinge, die Sie mitbringen sollten

Je nach dem, wie die Wetterlage ist, empfehle ich warme Kleidung und eventuell auch eine Decke mitzubringen. Wir benötigen eine Thermoskanne, Wärmflasche, Irrigator (Stand-Einlaufgerät), FX-Passagesalz, Glaubersalz, Wanderschuhe, Körperpflegeprodukte (Zungenschaber, Körperbürste oder Rubbelhandschuh, Körperöl und einige Handtücher für Leberwickel), eventuell auch Rucksack, Nordic-Walking-Stöcke und Bade- bzw. Saunasachen.

Im Seminarpreis enthaltene Leistungen und optionale Leistungen

Die Betreuung durch ausgebildete Fastenleiter rund um die Uhr, alle Vorträge, Fastenverpflegung (Tee, Saft, Suppen) ausgewählte Nahrungsergänzungen bzw. Ausleitungsmittel, dynamische Zellstimulation mit celinemed® Harmonie, basische Fußbäder und Wanderungen sind im Seminarpreis enthalten.

Der Seminarpreis ist im Voraus per Überweisung zu zahlen (Anzahlung und Restzahlung)

Zusätzlich zu zahlen sind die Übernachtungen, Wellness-Massagen, Ohrkerzenbehandlung, Elektrolysefußbad, Entgiftungspflaster, Eintrittspreise für Sauna, Bad und Ausstellungen, Zusatzprodukte für Basenfasten und Nahrungsergänzungen.

Die optionalen Leistungen sind vor Ort in bar zu zahlen.

Rücktrittsvereinbarung

Bis 12 Wochen vor Veranstaltungstermin ist ein kostenfreier Rücktritt Ihrerseits möglich.

Bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn entspricht die Anzahlung der Stornierungspauschale (100€)

Danach ist eine Rückerstattung von Seminargebühren nicht mehr möglich. Eine Übertragung auf einen Ersatzteilnehmer ist kostenfrei möglich. Bitte überlegen Sie, ob eine Reiserücktrittsversicherung für Sie wichtig ist.