

# Die 10 Tage Fastenkur

## SCHONUNG—ENTLASTUNG—REGENERATION

„Sie geben Ihrem Körper die Möglichkeit zu entschlacken und zu regenerieren!“

- Zur Krankheitsvorbeugung
- Zur Anhebung der Grundgesundheit
- Zur Förderung der Heilung verschiedenster Störungen  
Krankheiten und Gebrechen

Sie haben die Wahl:

**Fasten Basis – Fasten im Alltag**

**Fasten Plus – Fasten im Alltag mit Verwöhntherapie**

## Fasten Basis – das 10 Tage Fastenprogramm

Sie möchten gerne einmal Fasten, aber es soll im normalen Alltag Platz haben? Dann ist das Basis Programm genau das richtige für Sie!



### **FASTENBEGLEITUNG**

**350.-**

Fastenanamnese ca. 1 Stunde 2 Wochen vor Fastenbeginn.

Wir besprechen Ihren Gesundheitszustand, die passende Fastenart und es folgt ein Erstuntersuch mit Körperausmessung.

Fasteninfoabend ca. 2 Stunden 2 Tage vor Fastenbeginn.

In der Gruppe besprechen wir das Fastenpaket und die genaue Durchführung des Fastens.

Fastentreffen ca. 2 Stunden am 4. oder 5. Fastentag.

In der Gruppe besprechen wir die ersten Erfahrungen und allfällige Probleme. Zusätzlich erfahren Sie was während dem Fasten in Ihrem Körper passiert.

Fastenbrechen ca. 2 Stunden am 9. Fastentag.

Es erfolgt eine Abschlussuntersuchung und in der Gruppe besprechen wir die Erlebnisse, Erkenntnisse und wie es nach dem Fasten weitergeht. Zusätzlich gibt es einen kleinen Apéro, bei welchem wir auf das Erreichte anstossen.

### **FASTENPAKET**

**225.-**

Um die Entgiftung und Regeneration optimal zu unterstützen, wird die Kur mit einem umfassenden Naturheilmittelpaket abgerundet. Es beinhaltet Mittel zur Unterstützung von Darm, Leber, Niere, Lunge, Haut, Lymphe und des Speichelflusses. Ebenso erhalten sie eine Fastendokumentation mit vielen Informationen rund ums Fasten und viele Rezeptideen für die Zeit danach.

### **Gesamtkosten Fasten Basis**

**575.-**

## MENUKARTE FASTEN PLUS - die Verwöhntherapie

Wünschen sie sich noch einige Verwönmomente während dem Fasten zu gönnen? Dann ist Fasten Plus genau das richtige für Sie!



### Diagnostik

162.-

Die Fastenanamnese wird um 1 Stunde ergänzt und zusätzlich eine manuelle und visuelle Untersuchung, sowie eine Konstitutionsanalyse mittels Iris-, Puls- und Zungendiagnostik durchgeführt. Ich empfehle dazu auch die nachträgliche Einzelberatung zu buchen.



### Leberwickel 20min

54.-

Während dem Fasten wirkt ein Leberwickel sehr positiv zur Entspannung und Regulierung der Leber.



### Lymphdrainage 45 bis 60min

162.-/Std.

Während dem Fasten wirkt eine Lymphdrainage sehr entspannend, tonisiert die Verdauung, entstaut das Gewebe und lindert generell Stauungen. Kann auch sehr gut mit dem Leberwickel kombiniert werden.



### Klassische Ganzkörpermassage 45 bis 60 min

162.-/Std.

Während dem Fasten wirkt die Ganzkörpermassage lösend und entspannend auf die Muskulatur und die Faszien.



### Fussreflexzonenmassage 45 bis 60 min

162.-/Std.

Während dem Fasten können spezifisch die notwendigen Organsysteme aktiviert oder beruhigt werden. So wird ein optimales Fastenerlebnis unterstützt.



### Schröpftherapie 20min

54.-

Während dem Fasten können spezifisch die notwendigen Organsysteme aktiviert oder beruhigt werden. So wird ein optimales Fastenerlebnis unterstützt.



### Nachträgliche Einzelberatung 90min

243.-

1 Woche nach dem Fasten wird während 90 Minuten die Auswertung der Diagnostik und die Fastenerfahrungen in einer Einzelberatung besprochen. Es wird gemeinsam eine Strategie erstellt um die Erfahrungen in den Alltag zu integrieren.

über entsprechende Zusatzversicherungen krankenkassenanerkant