



mit integriertem
Fermentierworkshop

FASTENWANDERWOCHE IM SCHWARZWALD

Datum

21. bis 30. Mai 2020

Anmeldefrist

31. Januar 2020

Kosten

EZ CHF 1240.00

DZ CHF 1140.00

Veranstalter

Gesundheitszentrum
the link

Leitung

Rolf Ackermann
Ilona von Büren

Veranstaltungsort

Hotel am Bach,
Hinterzarten

*the link
bewegend.
inspirierend.
gesund.*

Wie neu geboren durch Fasten. Eine regenerierende Auszeit für Körper, Geist und Seele.

Die Verschnaufpause die wir der Verdauung gönnen, hat eine ganzheitlich regenerierende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Der Stoffwechsel wird entlastet und überflüssige Stoffwechselprodukte werden abgebaut. Die Entschleunigung reduziert stressbedingte Beschwerden, unser Geist wird ruhiger und klarer und bereits nach kurzer Zeit werden wir mit mehr körperlicher und geistiger Energie belohnt. Dieser positive Effekt hat mittlerweile auch die Schulmedizin erkannt.

Leichte Wanderungen, Körper- und Atemübungen unterstützen den Fastenprozess. Die Bewegung in der Natur ist gut für unser Herz-Kreislaufsystem, hilft uns, saure Stoffwechselprodukte über die Lungen auszuscheiden und fördert unser Wohlbefinden. Dass dabei auch noch ein paar Pfunde purzeln, wirkt oft zusätzlich motivierend. Fasten in einer Gruppe mit Gleichgesinnten wirkt unterstützend und stabilisierend.

Gemüse- und Fruchtsäfte, Fastensuppen und auf die Organe abgestimmte Kräutertees ermöglichen uns eine optimale Regeneration und Entschlackung. Die Fastenkur wird ergänzt mit Ölziehen, der Einnahme von Heilerde und Einläufen. Zusätzlich gibt es Inputs zu ayurvedischer Ernährung.

Beim integrierten Fermentierworkshop lernen die Teilnehmenden, wie sie ganz einfach veganen Käse herstellen können und welchen gesundheitlichen Nutzen es hat. Für die Aufbauphase nach der Fastenkur bereitet jedes veganen Käse für sich vor.