

Termin für die Fasten-Wander-Woche

Samstag, 05.04. bis Freitag 11.04.2025

Wir **fasten** nach der Methode Buchinger (bei Bedarf gerne auch andere Fastenform) und **wandern** an 7 Tagen täglich etwa 4-5 Stunden in der Region Baden-Baden /Rastatt/Bühl - ca. 9-12 km

Ich werde Sie durch:

- Informationen zur Vorbereitung
- Gemeinsames Einstimmen
- Tipps zum Ausleiten, Reinigen und Kräftigen
- Bewegung in frischer Luft
- Meditationen und Achtsamkeitsübungen in Stille und in Bewegung unterwegs
- Hilfe beim Überwinden von „Fastenkrisen“
- Anleitung zur gesunden Ernährung
- Viele wertvolle Tipps und Hilfen während des Fasten und für die Zeit danach
- Unterstützung beim Wiedereinstieg in den Alltag
- Motivationshilfe durch die Gruppe
- Spaß und Anregung miteinander

durch diese Fasten-Wander-Woche begleiten und unterstützen.

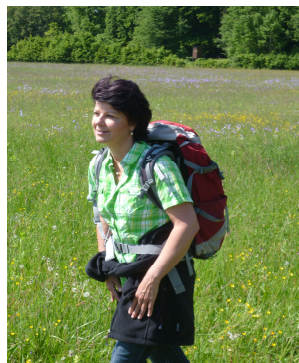
**Kosten für die Fasten-Wander-Woche
EUR 220,00**

Termin Informations- und Einführungsabend

Dienstag, 1. April 2025, 19.00 Uhr

in meiner Praxis in der Dreherstraße 7 in
Iffezheim

verbindliche Anmeldung bitte telefonisch
oder per Mail



ZU MEINER PERSON

- ◇ Jahrgang 1964
- ◇ Verheiratet, 2 Kinder, 2 Enkelkinder
- ◇ Über 30 Jahre Fastenerfahrung
- ◇ Ausbildungen in klassischer Homöopathie
- ◇ Cranio-Sacral Therapie nach Upledger
- ◇ Integrative Prozessbegleitung
- ◇ Fußreflexzonentherapie
- ◇ balancierter Ohrakupunktur nach Seeber®
- ◇ Jin Shin Jyutsu, Klangschalentherapie
- ◇ Heilungs- und Energiearbeit
- ◇ Hospizausbildung
- ◇ Trauer- und Sterbebegleiterin



durchatmen - genießen - loslassen

Fasten-Wandern

für
Körper, Geist und Seele

begleitet von

Petra Kallus
Heilpraktikerin

Dreherstraße 7
76473 Iffezheim

Tel. 07229 / 18 48 740

www.petra-kallus.de

mail: praxis@petra-kallus.de

Fasten und Wandern – viel mehr als nur abnehmen !

*„Sei mäßig in allem, atme reine Luft, treibe täglich
Hautpflege und Körperübung ... und heile ein kleines
Weh eher durch Fasten als durch Arznei.“
(Hippokrates von Kos - um 460-370 v. Chr.)*

Das Fasten gehört zu den ältesten Naturheil-
verfahren. Regelmäßiges Fasten ist die beste
Fürsorge und hilft Gesunden und Noch-Gesunden,
vielen ernährungsbedingten Schwächen
vorzubeugen.

Fasten ist nicht nur eine schnelle und angenehme
Methode, überflüssige Pfunde loszuwerden. Es
wirkt sich auf vielfältigste Weise positiv auf
Körper, Geist und Seele aus.

Es bietet beispielsweise die wohl beste
Möglichkeit, aus dem Zuviel unserer
konsumbetonten Zeit herauszufinden und (wieder)
zu lernen, maß- und sinnvoll zu essen.

Fasten ist hilfreich, wenn Sie Ihre Ernährungs-
und Bewegungsgewohnheiten ändern wollen.

Wer schon einmal gefastet hat, kennt das Gefühl
des Wohlbefindens, der Leichtigkeit und des
Glücks am Ende der Fastenwoche.

Fasten ist außerdem eines der wenigen,
erfolgreichen biologischen Entgiftungsmittel in
einer schadstoffbelasteten Umwelt. Es kann
entsprechend helfen, sich aus der Abhängigkeit
von Medikamenten und Genussmitteln zu lösen.

Der Körper wird gereinigt und entschlackt.

Dieser Prozess wird durch viel Bewegung an
frischer Luft – dem Wandern – nachhaltig
unterstützt.

Das Fasten aktiviert die inneren
Selbstheilungskräfte. Seelisches und
körperliches Gleichgewicht wird wieder-
hergestellt.

Ein neues Gefühl von Leistungsfähigkeit und
Wohlbefinden wird erlebt.

Fasten ist eine Auszeit von gewohnten
Alltagsabläufen. Die Fastenwoche ist eine
Zeit, in der wir uns aus dem normalen
Alltagsablauf ausklinken und entschleunigen
dürfen.

Fasten ist auch eine Zeit der Besinnung. Die
innere Einkehr ist ein wichtiger Bestandteil.
Wir haben die Möglichkeit wieder zu uns zu
kommen. Den Stress und die weitgehend
ungesunde Lebensweise unserer hektischen
Zeit werden wir für einige Tage hinter uns
lassen.

**Gönnen Sie sich Zeit für sich selbst und
nehmen Sie sich Urlaub vom Alltag.**

***„Jeder Fastende ist ein Werdender“
(Otto Buchinger)***

***Fasten führt zu mehr Gesundheit,
Vitalität und Lebensfreude***

BUCHEMPFEHLUNGEN

Wie neugeboren durch Fasten **und**
Richtig essen nach dem Fasten
von Dr. med. Hellmut Lützner
div. Bücher von Prof. Dr. Andreas Michalsen
div. Bücher über „Waldbaden“

Sinn des Heilfastens

- Aktivierung der inneren
Selbstheilungskräfte
- Seelisches und körperliches Gleichgewicht
wiederherstellen
- Stärkung des Immunsystems
- Bewusster Umgang mit sich selbst
- Innere Einkehr, Zeit der Besinnung
- Schärfung der Sinneswahrnehmung
- Aufladen eigener Energiedepots
- Entschlacken, Reinigen, Entwöhnen
- Heilungsunterstützung bei vielerlei
Beschwerden
- Gesundheitsvorsorge
- Kraft, Energie, Stärke und Lebensfreude
tanken