

FASTEN

Für die Fastenwochen habe ich Gyburg Kostka aus Ferch in die Praxis geholt.

Sie ist Pharmazieingenieurin, Heilpraktikerin und ärztlich geprüfte Fastenleiterin.

Sie leitet die Fastengruppen seit vielen Jahren ambulant, erfolgreich, in den „Alltag“ integriert.

Eine wunderbare Ergänzung- Fasten und Massage !

Der Mensch schöpft beim freiwilligen Fasten aus den Überschüssen seines Körpers und befreit ihn von schädlichen Ballast.

Daher hat der Fastende im Unterscheid zum Hungernden auch keinen Hungerschmerz sondern fühlt sich ausgeglichen und leistungsfähig. Fastende brauchen auch weniger Schlaf, träumen intensiver und haben eine besonders kreative Phase.



Um die positive Wirkung des Fastens kennen zu lernen, bieten wir Ihnen eine 7-Tage-Kur in einer Gruppe Gleichgesinnter **unter fachkundiger Anleitung an.**

Wer einmal gefastet hat, dem fällt es leichter, die Signale des eigenen Körpers besser zu deuten und die Ernährung gezielt darauf einzustellen.

Wir beginnen die Fastenwoche mit einem ausführlichen Info-Abend. Hier bekommen Sie auch die Tees und ein Körperöl. Angebote innerhalb der Woche: gemeinsamer Spaziergang, Ernährungsvortrag und Freitag schließen wir das Fasten gemeinsam ab. Sie werden täglich angerufen um zu hören, wie es Ihnen geht.

Unterstützende Massagen können dazugebucht werden.

Gerne gestalten wir für Sie auch eine Fastenwoche außerhalb der Frühjahrs- und Herbsttermine, wenn Sie mit mind. 4 Teilnehmern mitmachen.

Bisher haben alle unsere Teilnehmer die Fastenwoche mit unserer Unterstützung durchgehalten.

Wir freuen uns auf eine gemeinsame, entspannte, harmonische Zeit mit wertvollen Erfahrungen.

Herzliche Grüße

Monika Spitzer und Gyburg Kostka

☎ 0331/ 88715551 & 033209/ 71041

www.einlichtblick-potsdam.de

www.naturheilpraxis-kostka.de