

Während Ihrer Fastenwoche(n) baut Ihr Körper alles ab was ihn belastet. Beschwerden wie Hautausschläge, Stoffwechselstörung, Bluthochdruck und Blutfettwerte werden genauso positiv beeinflusst wie das Gewicht.

Es besteht die Möglichkeit, aus verschiedenen Fastenarten zu wählen und diese auch bei mehrwöchigem Fasten umzustellen.

Bevor Sie sich für eine Fastenwoche entscheiden, sollten Sie sich mit Ihrem Hausarzt besprechen !!!

## Suppenfasten



Suppenfasten ist keine Diät, sondern bewusster Verzicht auf feste Nahrung. Suppen machen satt und die Leistungsfähigkeit bleibt trotzdem erhalten.

Säfte, Tee und Wasser unterstützen das Suppenfasten, weil sie die Ausscheidung und den Fettabbau optimal aktivieren.

## Früchtefasten

Beim Früchtefasten nimmt man ausschließlich Obst und Rohkost zu sich.

Diese Fastenart zählt zu den intensivsten und reinigenden Naturheilverfahren.

Der Körper hat die Möglichkeit, seinen Säure-Basen-Haushalt, kurzum, sein gesamtes Stoffwechselsystem wieder zu normalisieren, das Immunsystem zu stärken, den Darm zu sanieren und gleichzeitig das Gewicht zu reduzieren.



## Buchingerfasten



Bei der Buchinger - Methode nimmt man reichlich Wasser, Obstsaft und Gemüsebrühen zu sich.

So wird der Körper mit den nötigen Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen versorgt.

Die Abwehrkräfte werden gestärkt.

## Sie haben zusätzlich zum Fastenprogramm auch die Möglichkeit Anwendungen dazu zu buchen.



### Klangerlebnis

Das ist eine Tiefenentspannung mit Klangschalen, Zimpeln, Gongs und Monocord die als Gruppen-sitzung in der Pyramide stattfindet.

### Klangeinzelsitzung

Das ist intensiver, da die Schalen auf und um Ihren Körper gestellt werden. Sie haben den Klang und die Pyramide für sich alleine.



Info`s unter: [www.klang-pyramide.de](http://www.klang-pyramide.de)

### Kopfmassage

Diese Massage löst Spannungskopfschmerzen und ist besonders wohltuend beim Fasten.

### Fußmassage

Diese Massage macht müde und schwere Füße wieder munter. Das Lymphsystem wird aktiviert.

### Lomi Lomi Nui Massage

Ist eine Ganzkörpermassage aus Hawaii, die Blockaden löst und Energien frei setzt.

### Shirodhara

Beinhaltet eine Fußmassage bis zum Knie und einen warmen Ölströmung, der aus dem Ayurvedischen stamm.

Info`s unter: [www.lomi-lomi-oase.de](http://www.lomi-lomi-oase.de)



### Wildkräuter - Wanderung

Sie gehen mit unserer Wildkräuterköchin in die Natur und lernen dabei heimische Kräuter kennen.

Anschließend wird Ihnen gezeigt, wie diese zu einer wohlschmeckenden Suppe/Brühe (je nach Fastenart) veredelt werden.

Info`s unter: [www.wiesengrund-bischofsgruen.de](http://www.wiesengrund-bischofsgruen.de)



### Fußreflexzonenmassage

Diese Massage unterstützt die Organe beim Entgiften.

## Aufbautwoche - Präventionskurs "Gesund und fit mit Spaß"



Der Weg zum Wohlfühlgewicht mit Gleichgesinnten. Neben Ausdauersport wie Walking, wird das theoretische Ernährungswissen gleich beim tgl. gemeinsamen Kochen mit unserer Diät- und Diabetesassistentin, umgesetzt. (o. Übernachtung) (Bezuschussung der Krankenkasse möglich!)

### Ernährungsberatung

Eine auf Sie abgestimmte Einzelberatung mit unserer Diät- und Diabetesassistentin. (Bezuschussung der Krankenkasse möglich!)

Info`s unter: [www.equilibria-ernaehrungsberatung.de](http://www.equilibria-ernaehrungsberatung.de)

### Entspannungspaket

Erlernen Sie eine Entspannungsmethode, inkl. Kursmaterial, mit unserer Heilpraktikerin für Psychotherapie. (Bezuschussung der Krankenkasse möglich!)

Info`s unter: [www.herzensweg.info](http://www.herzensweg.info)



### Wanderpaket

Hier haben Sie die Möglichkeit, unser schönes Fichtelgebirge zu Fuß kennen zu lernen. Es sind 3 geführte Wanderungen mit je ca. 3 Std.

Info`s unter: [www.himmelsweisheit.de](http://www.himmelsweisheit.de)



Selbstverständlich organisieren wir auch für Ihre mitgebrachten Rezepte (z.B. Massagen, Fango...) Termine bei unseren ortsansässigen Physiotherapeuten.

Weiterhin organisieren wir auch Ausflüge in die Wagner-Stadt Bayreuth, Therme, Eremitage, usw..

## Tipps

besuchen Sie die Internetseite [www.bischofsgruen.de](http://www.bischofsgruen.de)

und erfahren Sie mehr über den

Die Fastenwoche, sowie alle zusätzlichen Anwendungen sind online buchbar unter: [fuerst.alexandra@web.de](mailto:fuerst.alexandra@web.de)

gesund, schlank und neue Lebensenergie